

つくし保育園 2023年3月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	水	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・生揚げ)	マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 生揚げ きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま マカロニ	しょうが にんじん ねぎ だけのこ(水蒸) しめじ チンゲンサイ もやし だいこん コーン	中華だし(水) 水 食塩 しょうゆ	Ene.: 460kcal P: 19.6g F: 16g C: 65.1g Ca: 90.0mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 ごま
2	木	牛乳	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草とにんじんのコーンとえみそ汁(はくさい)	おからパン(ココア味)	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	ほうれんそう にんじん コーン はくさい	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁 水 ココア	Ene.: 451kcal P: 20.1g F: 12.4g C: 70.2g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さけ 大豆
3	金	牛乳	花寿司 鶏のみそ漬け焼き こまつなの切干炒め すまし汁(かぶ・かまぼこ)	やわらかひなあられ	牛乳 鮭ほくし身 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) かまぼこ	米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	コーン にんじん きゅうり しょうが こまつな 切干大根 かぶ あおのり	食塩 酢 しょうゆ 水 かつおだし汁	Ene.: 447kcal P: 18.6g F: 15.1g C: 64.6g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.7g	乳 さけ 鶏肉
4	土	お茶	ごはん 豚と竹輪の炒め物 かぶのなめこ和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	市販お菓子	豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ はくさい かぶ なめこ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 452kcal P: 20.4g F: 14.5g C: 64g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.7g	豚肉 大豆
5	日	保育園お休み								
6	月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(キャベツ)	きなこスコーン	牛乳 鶏もも肉 ハム 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 マーメレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん たら キャベツ	しょうゆ 酒 中華だし(水) かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 502kcal P: 19.3g F: 19.4g C: 66.5g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆
7	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう) オレンジ	コーンラーメン	牛乳 さわら 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも)	米 片栗粉 あげ油 じゃがいも 中華麺 ごま油	しょうが チンゲンサイ にんじん ごぼう オレンジ キャベツ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 中華だし(水) 食塩	Ene.: 491kcal P: 22.3g F: 15.7g C: 71.1g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 ごま
8	水	牛乳	ごはん 油淋鶏 もやしとニラの中華和え みそ汁(チンゲン菜)	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 ごま油 砂糖	ねぎ もやし にんじん たら チンゲンサイ だいこん	食塩 酒 しょうゆ 酢	Ene.: 277kcal P: 10.1g F: 9.0g C: 40.0g Ca: 30mg 食塩相当量: 0.7g	乳 鶏肉 大豆
9	木	牛乳	食パン さばの香味焼き かぼちゃとにんじんのレモンソテー かぶのポターージュ(ハム)	きつねにぎり	牛乳 さば ハム 豆乳 油揚げ	食パン 白いりごま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが かぼちゃ にんじん レモン果汁 かぶ たまねぎ クリーム コーン	しょうゆ 食塩 コソメ 水 かつおだし汁	Ene.: 475kcal P: 22.6g F: 19.7g C: 66g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さば 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
10	金	牛乳	ごはん しょうが焼き こまつなともやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん)	揚げパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 コッパン あげ油	しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 443kcal P: 18.9g F: 15.3g C: 61.5g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆
11	土	お茶	ごはん 鶏豆腐 にんじんの甘煮 みそ汁(さつまいも・わかめ)	市販お菓子	鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ にんじん えのきたけ カットわかめ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 459kcal P: 16.9g F: 13.2g C: 72.8g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.4g	鶏肉 大豆
12	日	保育園お休み								
13	月	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 切干サラダ(にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	スイートポテト	牛乳 ぶり 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつお・昆布だし汁	Ene.: 453kcal P: 18.2g F: 14.4g C: 69.2g Ca: 294mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 大豆
14	火	牛乳	ひじきごはん 鶏むねのから揚げ(おかか) もやしとパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	きのこ入りピザトースト	牛乳 鶏むね肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 食パン	ひじき にんじん しょうが もやし ハパリカ(黄) きゅうり たまねぎ ピーマン エリンギ	しょうゆ かつおだし汁 酒 酢 かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene.: 479kcal P: 22.1g F: 16.8g C: 64.6g Ca: 321mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉
15	水	牛乳	焼きそば ほうれん草とツナのナムル オニオンスープ	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶	中華麺 油 ごま油	キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ えのきたけ	中濃ソース ケチャップ しょうゆ 食塩 コンソメ 酒	Ene.: 353kcal P: 18.9g F: 9.3g C: 64.4g Ca: 50mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 豚肉

給食MEMO

太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。  
3月はお別れの季節・・・寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。  
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。  
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。  
☆仕入れの都合上、食材はしめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2023年3月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	木	牛乳	ごはん 豚のムニエル ほうれん草とにんじんのコーンとえみそ汁(はくさい)	おからパン(ココア味)	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	ほうれんそう にんじん コーン はくさい	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし 水 ココア	Ene: 451kcal P: 20.1g F: 12.4g C: 70.2g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 さけ 大豆
17	金	牛乳	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ)	あんこおはぎ	牛乳 ウィンナー 豚肉(もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ 米 つぶあん 白いりごま	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 水 麦茶	Ene: 458kcal P: 16.3g F: 15.6g C: 69.4g Ca: 150mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
18	土	お茶	ごはん 豚と竹輪の炒め物 かぶのなめこ和え みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	市販お菓子	豚肉(もも) 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ はくさい かぶ なめこ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし	Ene: 452kcal P: 20.4g F: 14.5g C: 64g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.7g	豚肉 大豆
19	日	保育園お休み								
20	月	牛乳	チキンライス さつまいもとプロッコリーのサラダ にんじんとえのきのスープ	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉	米 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ プロッコリー にんじん えのきだけ	ケチャップ 食塩 酢 酒	Ene: 289kcal P: 13.4g F: 4.9g C: 50.3g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.8g	乳 鶏肉
21	火	春分の日								
22	水	牛乳	カレーライス 3色マリネ すまし汁(豆腐・チンゲン菜)	カラフルゼリー	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュッレ きゅうり パプリカ(黄) チンゲンサイ オレンジ ジュース ちかんでんぶ どうジュース りんごジュース	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ かつおだし	Ene: 462kcal P: 16.3g F: 22.6g C: 16.7g C: 67.5g Ca: 279mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆
23	木	牛乳	食パン さばの香味焼き かぼちゃとにんじんのレモンソテー かぶのポター・ジュ(ハム)	きつねにぎり	牛乳 さば ハム 豆乳 油揚げ	食パン 白いりごま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが かぼちゃ にんじん しモン果汁 かぶ たまねぎ クリーム コーン	しょうゆ 食塩 コンソメ 水 かつおだし	Ene: 475kcal P: 22.6g F: 19.7g C: 60g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 さば 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
24	金	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなともやしとの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	揚げパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 コッ ペパン あげ油	しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん バナナ	しょうゆ 酒 かつお お・昆布だし 食塩	Ene: 443kcal P: 18.9g F: 15.3g C: 61.5g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 豚肉 大豆 バナナ
25	土	お茶	ごはん 鶏豆腐 にんじんの甘煮 みそ汁(さつまいも・わかめ)	市販お菓子	鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ にんじん えのきだけ カット わかめ	しょうゆ みりん かつおだし かつお お・昆布だし	Ene: 459kcal P: 16.9g F: 13.2g C: 72.8g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.4g	鶏肉 大豆
26	日	保育園お休み								
27	月	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 切干サラダ(にんじん・キャベツ) みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	スイートポテト	牛乳 ぶり 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	しょうが 切干大根 にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつお・昆布だし	Ene: 453kcal P: 18.2g F: 14.4g C: 69.2g Ca: 294mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 大豆
28	火	牛乳	食パン チキンのクリーム煮 マカロニケチャップ キャベツのスープ	市販お菓子	牛乳 鶏もも肉	食パン 油 小麦粉 マカロニ	ほうれんそう にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ	コンソメ 食塩 ケチャップ 酒	Ene: 246kcal P: 13.4g F: 9.9g C: 28.9g Ca: 70mg 食塩相当量: 1.9g	乳 鶏肉 小麦
29	水	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・生揚げ)	マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 生揚げ きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま マカロニ	しょうが にんじん ねぎ だけのこ(氷 煮) しめじ チン ゲンサイ もやし だいこん コーン	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene: 460kcal P: 19.5g F: 16g C: 65.1g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 たらちん 大豆 ごま
30	木	牛乳	お弁当	市販お菓子						
31	金	牛乳	にこにこピラフ キャベツ入りコロック プロッコリーとにんじんのサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな)	ジャムクッキー(いちご)	牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 あげ油 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキ粉 いちごジャム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ フロッコリー えのきだけ こまつな	食塩 コンソメ ケチャップ 水 中濃 ソース	Ene: 546kcal P: 17.1g F: 20.9g C: 78.6g Ca: 287mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆