

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 だけのご(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 ごまつな 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 じゃがいも 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 中華種 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 じゃがいも 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 ごまつな 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 | 中華種 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 さつまいもとフロッキーのサラダ 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 フロッキー 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 にんじんにく トマトビューラー きゅうり ハブ(カボチャ) 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 ゼラチン 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 フロッキ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 フロッキー 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 |