

つくし保育園 2024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	体をくつくする血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	金	牛乳	花寿司 鶏のみぞ漬け焼き こまつなのごま和え すまし汁(かぼちゃ・なると)	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) なる と	米 砂糖 白いりこ ま じゃがいも 片 栗粉 油	コーン にんじん きゅうり しょうが こまつな かぼちゃ あおのり	食塩 酢 しょうゆ 酒 かつおだし汁	Ene.: 449kcal P: 18.6g F: 14.7g C: 66.2g Ca: 312mg 食塩相当量: 1.7g	乳 さけ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま
2	土	お茶 市販お菓子	ごはん 八宝菜 すまし汁	市販お菓子	鶏ほくし身 ほうた てエキス かつお節	米 じゃがいも 砂 糖 ごま油	にんじん だいこん キャベツ ビーマン きゅうり しょうが さやいんげん ほう ろ ぶろccoli ほうれんそう こと まつな たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 米酢	Ene.: 125kcal P: 3.05g F: 0.83g C: 25.9g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.32g	鶏肉 ほうたて ごま
3	日	保育園お休み								
4	月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ハムとビーマン入り春雨炒め みそ汁(じゃがいも)	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 マーマレード ジャム はるさめ じゃがいも 油 小 麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン	しょうゆ 酒 中華 だしの素 かつお・ 昆布だし汁 ベーキ ングパウダー	Ene.: 485kcal P: 19.8g F: 17.5g C: 66.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼ ラチン 大豆
5	火	牛乳	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん)	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)	米 砂糖 中華麺 ごま油	しょうが ほうれん そう にんじん だ いこん キャベツ コーン	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 中 華だしの素 水 食 塩	Ene.: 470kcal P: 22.8g F: 13.4g C: 70.9g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.9g	小麦 乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大 豆 ごま
6	水	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(えのき・玉ねぎ) バナナ	マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 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 だけのこ(水煮) し めじ チンゲンサイ もやし えのきたけ たまねぎ コーン バナナ	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene.: 461kcal P: 19.7g F: 16g C: 65.8g Ca: 297mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 バナナ 牛 肉 鶏肉 豚肉 ゼラ チン 大豆 ごま
7	木	牛乳	食パン かわいいのトマト缶煮込み はくさいのコールスロー 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウィンナー)	きつねにぎり	牛乳 かわいい ウ ィンナー 調整豆乳 油揚げ	食パン 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米 白 いりごま	たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん コーン クリーム コーン	コンソメ 水 しょ うゆ 酒 食塩 酢 かつおだし汁	Ene.: 470kcal P: 21.4g F: 17.4g C: 63g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま
8	金	牛乳	昆布とゆかりのごはん 豚のしょうが焼き 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 ペパン あげ油	塩昆布 しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	しそふりかけ しょ うゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 439kcal P: 19.2g F: 14.1g C: 62.5g Ca: 204mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 豚肉 大豆
9	土	お茶 市販お菓子	ごはん フタトツユ すまし汁	市販お菓子	まぐろ水煮 大豆 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ ビーマン だいこん カリフラワー フ ロccoli たまね ぎ トマト かぼ ちゃ とうもろこし	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene.: 142kcal P: 3.05g F: 1.34g C: 29.0g Ca: 25mg 食塩相当量: 0.36g	まぐろ 大豆
10	日	保育園お休み								
11	月	牛乳	カレーライス だいこんのしらすサラダ すまし汁(チンゲン菜)	ふりかけおにぎり	牛乳 豚肉(もも) しらす干し ふりか け	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 ビュレ だいこ ん きゅうり コ ーン チンゲンサイ	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 し汁	Ene.: 466kcal P: 18.3g F: 17.1g C: 65.1g Ca: 300mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
12	火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなともやしのゆかり和え みそ汁(さつまいも・にんじん)	ピザトースト	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 片栗粉 あげ油 さつまいも 食パン	しょうが 塩昆布 こまつな もやし にんじん たまね ぎ ビーマン	酒 しょうゆ しそ ふりかけ かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ	Ene.: 455kcal P: 20.8g F: 15.1g C: 64.3g Ca: 358mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 鶏肉 大豆
13	水	牛乳	ごはん さばの味噌チーズ焼き ごぼうときゅうりのハムサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	スイートポテト	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ピザ 用チーズ ハム	米 砂糖 マヨネ ーズ さつまいも	ごぼう きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだ し汁	Ene.: 473kcal P: 19.3g F: 17.9g C: 65.4g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.4g	乳 さば りんご 豚 肉 大豆
14	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのコーンとえ みそ汁(かぼちゃ)	鮭おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 鮭ほ くし身	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッ コリー コーン か ぼちゃ	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 514kcal P: 19.6g F: 17.2g C: 75.3g Ca: 296mg 食塩相当量: 1.4g	乳 豚肉 大豆
15	金	牛乳	ニコニコピラフ 鶏のカレーパン焼き キャベツとにんじんのツナサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・こまつな)	クッキー	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶	米 パン粉 砂糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ ミックス ベジタブル キャベ ツ にんじん こと まつな	食塩 コンソメ ケ チャップ カレー粉 酒 しょうゆ 酢 水	Ene.: 493kcal P: 19.6g F: 16g C: 73.1g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 鶏肉

給食MEMO
太陽の暖かさを感じる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。☆

