

# 3 月 献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 (水)	御飯 厚揚げの炒め煮(カレーそぼろ) ほうれん草とコーンのナムル わかめのみそ汁	米、おつゆ麩、砂糖、油、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、きな粉、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、スイートコーン、いんげん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	グレープジュース お麩ラスク(きな粉) 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 352 mg	
02 (木)	御飯 チーズミートローフ もやしとツナの中中華サラダ 白菜とベーコンのスープ	米、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ベーコン千切り(卵・乳使用)、ツナフレーク油漬、サラダチーズ(5mm)	もやし、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、ミックスベジタブル、にんじん	オレンジジュース 全粒粉クラッカー 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 269 mg	
03 (金)	ちらし寿司 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ 菜の花と豆腐のすまし汁	米、ツイストマカロニ、砂糖、マヨネーズ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)	鶏もも肉(ごま)、木綿豆腐、錦糸卵、ツナフレーク油漬	だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、にんじん、なばな、スイートコーン、しいたけ	りんごジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 121 mg	
06 (月)	チキンカレーライス ひじきの華風サラダ 甘夏みかん缶	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油(ごま)	鶏もも肉(ごま)	たまねぎ、甘夏みかん缶、にんじん、もやし、きゅうり、しらたき、オニオンソテー、ひじき	パインジュース(パック) プリン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 121 mg	
07 (火)	御飯 すき焼き風煮 ささみともやしの磯和え ほうれん草のコンソメスープ	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)ごま、木綿豆腐、ツナフレーク油漬	もやし、はくさい、ほうれんそう、しらたき、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、スイートコーン、まいたけ、板のり	のむヨーグルト 舞茸とさつまいものおにぎり 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.7 g カルシウム 266 mg	
08 (水)	御飯 マーボー豆腐 千草和え 白菜とえのきのすまし汁	米、食パン(乳)、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、片栗粉、ごま油(ごま)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、茨城県産炒り卵、白みそ	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、スイートコーン、白炒りごま(ごま)、しょうが、カットわかめ	グレープジュース ツナサンド 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.5 g カルシウム 282 mg	
09 (木)	御飯 和風おろしハンバーグ ほうれん草ともやしのナムル さつまいものみそ汁	米、ホットビスケット(卵・乳使用)、さつまいも、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、おから、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、しいたけ、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	オレンジジュース ホットビスケット 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 277 mg	
10 (金)	カレーそぼろ御飯 春巻き チキンとキャベツのマリネ けんちん汁	米、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、高野豆腐	キャベツ、にんじん、だいこん、しいたけ	りんごジュース じゃこせんべい 牛乳	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 25.1 g カルシウム 243 mg	
13 (月)	御飯 さばの味噌煮 ツナとブロッコリーのごまマヨ和え 白菜のコンソメスープ	米、ツイストマカロニ、砂糖、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)	牛乳、ツナフレーク油漬、きな粉	ブロッコリー、みかん缶、はくさい、こまつな、キャベツ、にんじん、すりごま	パインジュース(パック) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 279 mg	
14 (火)	お別れ会メニュー					野菜ジュース ヨーグルト(食物繊維) ウエハース	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.6 g カルシウム 145 mg
15 (水)	御飯 厚揚げと根菜の煮物 白菜とツナのポン酢和え かぼちゃとわかめのみそ汁	米、さといも、砂糖、きざみ荘内麩、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉(ごま)、生揚げ、ツナフレーク油漬、米みそ(甘みそ)、かつお節	はくさい、だいこん、ダイスカぼちゃ、いちごジャム、にんじん、いんげん、白炒りごま(ごま)、カットわかめ	グレープジュース クラッカーサンド(ジャム) 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 290 mg	
16 (木)	御飯 めかじきの野菜あんかけ 春雨とキャベツの酢の物 ほうれん草のスープ	米、国産はるさめ(5cmカット)、片栗粉、油、砂糖、押麦	牛乳、かじき(角切り)、北海道さけフレーク、ちくわスライス	キャベツ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、オクラ、ピーマン、にんじん、スイートコーン、黒ごま、カットわかめ	オレンジジュース 鮭とごまのおにぎり 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 222 mg	
17 (金)	お弁当日		牛乳		りんごジュース ビスケット(卵・乳) 牛乳	エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 6.0 g カルシウム 191 mg	
20 (月)	御飯 照り焼きチキン(付)サラダ菜 五目きんぴら	米、フランスパン、小麦粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(50gカット)、豆乳、卵、全卵、かつお節	しらたき、ごぼう、はくさい、れんこん、にんじん、サラダ菜、いんげん	パインジュース(パック) ブレンドトースト 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 230 mg	
22 (水)	御飯 豆腐入りつくね ひじきの炒め煮 小松菜と油揚げのみそ汁	米、砂糖、おつゆ麩、片栗粉	瀬戸内みかんヨーグルト、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、白みそ、油揚げ、とろけるチーズ(シュレッド)、ちくわスライス	こまつな、しらたき、にんじん、えのきたけ、いんげん、たまねぎ、ひじき	グレープジュース ヨーグルト ビスケット	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 10.6 g カルシウム 215 mg	
23 (木)	スパゲティナポリタン 肉団子 ひじきと春キャベツのサラダ	ハーフスパゲティ(1.6mm)、和風テイステッドレッシング、砂糖	牛乳、ウインナーソーセージ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、スイートコーン(冷凍)、ピーマン、にんじん、ひじき	オレンジジュース バナナ&オレンジ 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 238 mg	
24 (金)	ピビンバ 厚焼き玉子 かぼちゃのそぼろ煮 中華スープ	米、食パン(10枚切り)(乳)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、卵(厚焼き卵)、鶏ひき肉、豚ひき肉	かぼちゃ、みかん缶、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、こまつな、白炒りごま(ごま)、しょうが、ねぎ、にんにく	りんごジュース ジャムサンド(いちご) 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 265 mg	
27 (月)	御飯 さんまのおかか煮 春雨とチキンのごま酢和え 豚汁	米、国産はるさめ(5cmカット)、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、さんまのおかか煮、豚肉(ばら)カット、白みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	パインジュース(パック) 蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 335 mg	
28 (火)	御飯 肉じゃが 茹で野菜の納豆和え(ポン酢) にゅうめん	米、じゃがいも、干しとうめん、砂糖	牛乳、豚肉(もも)ごま、挽きわり納豆	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、しらたき、ねぎ、にんじん、しいたけ、えのきたけ、いんげん	野菜ジュース 野菜かりんとう 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.2 g カルシウム 242 mg	
29 (水)	御飯 鮭フライ(タルタルソース) (付)キャベツ 白菜の和え物	米、タルタルソース(卵)、油、砂糖、きざみ荘内麩	牛乳	はくさい、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、すりごま	グレープジュース ふがし 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.8 g カルシウム 275 mg	
30 (木)	ポークカレーライス シュウマイ わかめ入り中華サラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉(ごま)、ツナフレーク油漬	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、オニオンソテー、スイートコーン	オレンジジュース ビスケット(ビスコ) 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 292 mg	
31 (金)	御飯 松風焼き 切干し大根の炒め煮 春野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉(ごま)、さつまいも揚げ(卵・乳不使用)、白みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、いんげん、白炒りごま(ごま)	りんごジュース せんべい 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 247 mg	