

# 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 (金)	ひな祭り・誕生会 ちらし寿司 信田巻煮 ほうれん草と舞茸のお浸し	菜の花と豆腐のすまし汁 いちご	米、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、錦糸卵、卵、ちらし蒲鉾(梅)、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、いちご、スイートコーン、なばな、まいたけ、きゅうり、にんじん(星型)、にんじん	りんごジュース いちごのお祝いケーキ 麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 116 mg
04 (月)	御飯 焼魚(鮭) スパゲティサラダ さつまいも	フルーツゼリー	米、さつまいも、ハーフスパゲティ(1.6mm)、マヨネーズ(卵・乳不使用)	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、鶏もも肉(こま)、ハム千切り(卵・乳使用)、白みそ	みかん缶、にんじん、だいこん、きゅうり、スイートコーン、こまつな	パインジュース(パック) 野菜せんべい 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 213 mg
05 (火)	そぼろ御飯 鶏肉と里芋の煮物 納豆和え(ほうれん草) キャベツのコンソメスープ	バナナ	米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、鶏もも肉(こま)、鶏ひき肉	ほうれんそう、バナナ、だいこん、キャベツ、しめじ、なめたけ、カットわかめ	豆乳飲料 クリームコンフェ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.6 g カルシウム 266 mg
06 (水)	御飯 煮込みハンバーグ 切干し大根の煮物 ほうれん草とわかめのスープ		米、砂糖、おつゆ麩、油、片栗粉、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、きな粉、油揚げ	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、切り干しだいこん、オクラ、にんじん、いんげん、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 565 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.3 g カルシウム 254 mg
07 (木)	御飯 肉じゃが 春雨ともやしの中華サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁	ゼリー	米、じゃが芋、砂糖、国産はるさめ(5cmカット)、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、鶏ひき肉、白みそ	たまねぎ、もやし、しらたき、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、いんげん、すりごま、カットわかめ	オレンジジュース そぼろおにぎり 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 257 mg
08 (金)	ポークカレーライス キャベツとオクラのおかか和え 甘夏みかん缶		米、じゃが芋、蒸しパンミックス、油	牛乳、豚肉(もも)こま、調製豆乳、かつお節	たまねぎ、キャベツ、甘夏みかん缶、にんじん、オクラ、オニオンソテー、かぼちゃ	りんごジュース かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 265 mg
11 (月)	御飯 かぼちゃひき肉フライ コーンフレークサラダ 豆腐と卵のスープ	みかん缶	米、食パン(10枚切り)(乳)、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵	キャベツ、みかん缶、きゅうり、いちごジャム、ほうれんそう、にんじん、スイートコーン	パインジュース(パック) ジャムサンド(いちご) 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 238 mg
12 (火)	お弁当日			瀬戸内みかんヨーグルト		野菜ジュース ヨーグルト 動物ビスケット	エネルギー 76 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 1.1 g カルシウム 118 mg
13 (水)	御飯 さばの味噌煮 春雨とひじきの中華和え 白菜とたまねぎのスープ		米、国産はるさめ(5cmカット)、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳	もやし、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき	グレープジュース ウエハース 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 240 mg
14 (木)	ジャージャー麺 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え バナナ		冷凍中華麺(卵・乳不使用)、砂糖、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、ごま油(ごま)、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵、きな粉、ちくわ	ブロッコリー、バナナ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、スイートコーン、すりごま、しょうが、にんにく	オレンジジュース きな粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.0 g カルシウム 265 mg
15 (金)	お別れ会 らいおん組リクエストメニュー					りんごジュース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
18 (月)	御飯 照り焼きチキン ほうれん草と油揚げのごま和え 海藻のかきたまスープ	オレンジ(1/6)	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、だいこん、しめじ、にんじん	パインジュース(パック) きんとんパイ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.1 g カルシウム 245 mg
19 (火)	御飯 マーボー豆腐 春雨サラダ(キャベツ) 小松菜と麩のすまし汁		米、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、国産はるさめ(5cmカット)、片栗粉、ごま油(ごま)、おつゆ麩、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、白みそ	キャベツ、こまつな、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、スイートコーン、いんげん、しょうが、にんにく	豆乳飲料 肉まん 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.8 g カルシウム 288 mg
21 (木)	スパゲティミートソース ブロッコリーとオクラのツナサラダ 厚焼き玉子 甘夏みかん缶		ハーフスパゲティ(1.6mm)、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナフレーク油漬、大豆ミート、粉チーズ	たまねぎ、甘夏みかん缶、ブロッコリー、スイートコーン、にんじん、オクラ、にんにく	オレンジジュース せんべい 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 280 mg
22 (金)	卒園式 チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ		米、じゃが芋、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、油	牛乳、鶏もも肉(こま)、ハム千切り(卵・乳使用)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、スイートコーン	りんごジュース 野菜がりんとろ(乳) 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 217 mg
25 (月)	希望保育(年長) 御飯 焼肉 ひじきと厚揚げの煮物	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)こま、生揚げ、白みそ、油揚げ	たまねぎ、しらたき、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、いんげん、ひじき	パインジュース(パック) ビスケット 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 304 mg
26 (火)	希望保育(年長) 御飯 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草とコーンの納豆和え	豆腐とえのきのすまし汁	米、じゃが芋、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆	ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、にんじん、えのきたけ、スイートコーン、いんげん	野菜ジュース もち麦とごまのせんべい 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 265 mg
27 (水)	希望保育 御飯 おから入りつくねのあんかけ マカロニサラダ	小松菜と麩のみそ汁	米、ホットビスケット(卵・乳使用)、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、おつゆ麩、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、ツナフレーク油漬、おから、卵、白みそ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、スイートコーン、カットわかめ	グレープジュース ホットビスケット 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.7 g カルシウム 228 mg
28 (木)	希望保育 御飯 チャプチェ 三色ナムル	カレースープ	米、国産はるさめ(5cmカット)、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、クリームチーズ、ベーコン千切り(卵・乳使用)	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、こまつな、白炒りごま(ごま)	オレンジジュース クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 267 mg
29 (金)	希望保育 わかめ御飯 厚揚げと鶏肉のカレー煮 ほうれん草ともやしのお浸し	千切り野菜のスープ	米、砂糖、片栗粉	生揚げ、鶏もも肉(こま)、かつお節	国産りんごゼリー、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、だいこん、えのきたけ、いんげん、カットわかめ	りんごジュース りんごゼリー	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 141 mg