

# 令和3年 3月 幼児 献立表

へきなんこども園

日付	食 事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	★鶏飯,ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁,お茶	パンプキンケーキ	鶏皮・もも, 卵, 筋, しょうゆ, 干し豆腐(木綿), カットわかめ, かつお節, みそ(赤), 赤色辛みそ, 牛乳(普通牛乳), 鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米, 三温糖, 薄力粉(1等), マーガリン(ソフトタイプ), バター	ごぼう, にんじん, さやえんどう, ほうれん草, とうもろこし(丸・カネ), かぼちゃ, えのきたけ, なす, かぼちゃ	569kcal 12.8g 23.2g
2(火)	黒糖ロールパン, 鶏のからあげ, きゅうりとコーンのサラダ, 野菜スープ, 牛乳	コーンフレーク	鶏もも皮つき(若鶏), ツナ缶(油漬), フレーク, 牛乳, 牛乳(普通牛乳)	黒糖ロールパン, かたくり粉, サラダ油, コードレッシング, じゃがいも, コーンフレーク, フルーツグラノーラ	しょうが, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(丸・カネ), かぼちゃ, たまねぎ, とうもろこし(丸・カネ), ハセリ	587kcal 23.2g 25.9g
3(水)	ちらし寿司, ブロッコリーのおかか和え, 花麩汁, お茶	さつま芋蒸しパン	ツナ缶(油漬), フレーク, 油あげ, 鶏卵(全卵・生), 刻みのかつお節, 豆腐(絹こし), かまぼこ(蒸し), 牛乳(普通牛乳)	米・精白米, 三温糖, さつまいも, 薄力粉(1等), マーガリン(ソフトタイプ)	しいたけ(干・乾), にんじん, さやえんどう, とうもろこし(丸・カネ), ブロッコリー, とうもろこし(丸・カネ), ねぎ(葉ねぎ), たけのこ(ゆで)	813kcal 24.4g 11.1g
4(木)	ミートスパゲティ, かいじゅうサラダ, バナナ, 牛乳	サッポロポテト ミックスジュース	豚ひき肉, チーズ(ハルゲン), 牛乳	スパゲティ, サラダ油, さつまいも, コーンフレーク, マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ, にんじん, パセリ, かぼちゃ, きゅうり, バナナ, ミックスジュース(ポドル)	707kcal 21.4g 24.0g
5(金)	バターロールパン, 魚の竜田揚げ, 牛乳 れんこんサラダ, ポテトとウインナーのスープ,	肉まん あんまん	ホキハム(ロース), ソーゼン(ウインナー), 牛乳	バターロールパン, かたくり粉, マヨネーズ(卵黄型), じゃがいも, 肉まん, あんまん	しょうが, れんこん, にんじん, チンゲンサイ, もやし(大豆)	509kcal 20.9g 17.2g
6(土)	焼きうどん, チンゲン菜と卵の和え物, プリン, 牛乳	せんべい	豚もも, 脂付, かまぼこ(蒸し), 鶏卵(全卵・生), 牛乳	うどん(ゆで), 三温糖, せんべい	キャベツ, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ	389kcal 14.3g 10.6g
8(月)	★七分付き玄米, みそ汁, 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮, お茶	パンナコッタ	生揚げ, 豚ひき肉, 豆腐(木綿), 油あげ, カットわかめ, かつお節, みそ(赤), 赤色辛みそ, セラチン, 牛乳(普通牛乳), 生クリーム	米・七分つき米, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, さやえんどう, 大根, はくさい	455kcal 14.2g 17.9g
9(火)	カレーライス, コールスローサラダ, オレンジ, 牛乳	さつま芋とりんごの ケーキ	牛乳(普通牛乳), 豚ロース, 脂付ハム(ロース), 牛乳, 鶏卵(全卵・生)	米・精白米, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 薄力粉(1等), さつまいも, マーガリン(ソフトタイプ)	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム(水), 佐佐木(糖), オクラ, なす, キャベツ, きゅうり, レーズン, オレンジ(パレンシア), りんご	599kcal 14.4g 21.4g
10(水)	食パン, イチゴジャム, ハンバーグ, ブロッコリーサラダ, ミルクスープ, 牛乳	マフィンチーズとコーン	豚ひき肉, 鶏卵(全卵・生), 牛乳(普通牛乳), おから, 生クリーム, 牛乳, チーズ(プロセス)	食パン, パン粉, ごまドレッシング, じゃがいも, 薄力粉(1等), マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ, ブロッコリー, とうもろこし(丸・カネ), にんじん, パセリ	570kcal 25.8g 25.9g
11(木)	親子うどん, ちくわの磯辺揚げ, バナナ, お茶	野菜かりんとう 牛乳	鶏もも皮つき(若鶏), 油あげ, なたと鶏卵(全卵・生), かつお節, 竹輪(焼き竹輪), あおりの(煮干し), 牛乳(おやつ)	うどん(ゆで), 小麦(国産), 玄穀	万能ねぎ, しいたけ(干・乾), にんじん, ほうれん草, バナナ	399kcal 17.9g 13.2g
12(金)	全粒粉入りロールパン, 鮭のフライ, オーロラソース 大豆のころころサラダ, 野菜スープ, 牛乳	バナナヨーグルト	さけ, 鶏卵(全卵・生), 大豆(水煮缶詰), ベーコン(豚), 牛乳, ヨーグルト(プレーン)	全粒粉入りロールパン, 薄力粉(1等), パン粉, マヨネーズ(卵黄型)	きゅうり, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, もやし(緑豆), バナナ	494kcal 31.1g 22.7g
13(土)	ナポリタンスパゲティ, ポパイサラダ, ヨーグルト, 牛乳	せんべい	ソーゼン(ウインナー), チーズ(ハルゲン), ツナ缶(油漬), フレーク, 牛乳	スパゲティ, マヨネーズ(卵黄型), せんべい	にんじん, たまねぎ, ビーマン, ほうれん草, とうもろこし(丸・カネ)	625kcal 21.4g 21.3g
15(月)	小松菜とじゃこの混ぜご飯, みそ汁, お茶 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ	手作りプリン	しらす干し, 鶏もも皮なし(若鶏), 生揚げ, かつお節, 赤色辛みそ, かつお節, 鶏卵(全卵・生), 牛乳(普通牛乳), 生クリーム	米・精白米, ごま油, マヨネーズ(卵黄型), 砂糖, 上白糖	ごまつな, とうもろこし(丸・カネ), ロックリー, なす, キャベツ, ねぎ(葉ねぎ), えのきたけ	387kcal 14.3g 14.4g
16(火)	★七分付き玄米, みそカツ, 小松菜の和え物, のっぺい汁, お茶	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏), 鶏卵(全卵・生), みそ(赤), 赤色辛みそ, かつお節, 生揚げ, 卵, 豚もも, 脂付	米・七分つき米, 薄力粉(1等), パン粉, 三温糖, こんにゃく(板), マーガリン(ソフトタイプ), バター	ごまつな, もやし(大豆), にんじん, ごぼう, 大根	629kcal 25.6g 24.6g
17(水)	タコライス, マセドアンサラダ, 牛乳	あべかわ	豚ひき肉, チーズ(ハルゲン), チーズ(プロセス), 牛乳, 豆腐(木綿), きな粉	米・精白米, じゃがいも, さつまいも, マヨネーズ(全卵型), 白玉粉, マカロニ(乾), 砂糖, 上白糖	たまねぎ, キャベツ, マト, しょうが, きゅうり, にんじん	549kcal 18.5g 18.4g
18(木)	五目ラーメン, 根菜の煮物, バナナ, お茶	ベジタべる 飲むヨーグルト	豚もも, 脂付, 鶏もも皮なし(若鶏), かつお節, 飲むヨーグルト(ポドル)	中華めん(ゆで), ごま油, 三温糖, ベジタべる	とうもろこし(丸・カネ), もやし(大豆), チンゲンサイ, にんじん, しめじ(ぶなしめじ), ねぎ(葉ねぎ), ねぎ(白), しょうが, にんにく,	341kcal 15.1g 5.9g
19(金)	白い食卓ロール, 魚の揚げ煮, せん野菜, カレースープ, 牛乳	蒸しパン	赤魚, ツナ缶(油漬), フレーク, ソーゼン(ウインナー), 牛乳, 鶏卵(全卵・生), 牛乳(普通牛乳)	白い食卓ロール, かたくり粉, 三温糖, サラダ油, マヨネーズ(卵黄型), 薄力粉(1等), マーガリン(ソフトタイプ)	しょうが, きゅうり, 大根, とうもろこし(丸・カネ), にんじん, たまねぎ, パセリ	510kcal 18.6g 23.8g
22(月)	わかめごはん, 魚の煮つけ, やみつききゅうり, 豚汁, お茶	焼き芋	わかめ, ごはんの, 赤, 魚, 豆腐(木綿), 豚もも, 脂付, カットわかめ, かつお節, みそ(赤), 赤色辛みそ	米・精白米, 三温糖, ごま油, さつまいも	しょうが, きゅうり, ごぼう, 大根	357kcal 16.0g 4.9g
23(火)	米粉ロールパン, 豆腐の真砂揚げ, 牛乳 ごぼうときゅうりのサラダ, スープヌードル	ぱりんこ マミー	豆腐(木綿), 鶏ひき肉, さくらえび, しらす干し, 鶏卵(全卵・生), ツナ缶(油漬), フレーク, 氷り付, ベーコン(豚), 牛乳, マミー	米粉のロールパン, かたくり粉, マヨネーズ(全卵型), はるさめ, ぱりんこ	にんじん, ねぎ(葉ねぎ), ごぼう, きゅうり, とうもろこし(丸・カネ), たまねぎ, チンゲンサイ	468kcal 15.8g 17.4g
24(水)	★中華丼, パンサンスー, オレンジ, お茶	バナナケーキ	豚もも, 脂付, 生揚げ, ハム(ロース), 牛乳(普通牛乳), 鶏卵(全卵・生)	米・七分つき米, 砂糖, 上白糖, かたくり粉, サラダ油, はるさめ, ごま油, 三温糖, 薄力粉(1等), マーガリン(ソフトタイプ), バター	しょうが, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, たけのこ(ゆで), しいたけ(干・乾), はくさい, きゅうり, とうもろこし(丸・カネ), オレンジ(パレンシア)	508kcal 11.4g 17.0g
25(木)	レーズンロールパン, 豆乳スープ, 牛乳 ささみのフィンガーフライ, マカロニサラダ	キャベツマフィン	鶏ささみ(若鶏), 鶏卵(全卵・生), チーズ(ハルゲン), ハム(ロース), ベーコン(豚), 豆乳(調製), 生クリーム, 牛乳(普通牛乳), 牛乳, チーズ(プロセス)	レーズンロールパン, 薄力粉(1等), パン粉, サラダ油, マカロニ(乾), マヨネーズ(卵黄型), すりいりごま, マヨネーズ(全卵型)	ほうれん草, とうもろこし(丸・カネ), たまねぎ, チンゲンサイ, マッシュルーム(ゆで), しめじ(ぶなしめじ), キャベツ	653kcal 28.8g 28.9g
26(金)	ごはん, ホイコーロー, 卵スープ, お茶	サッポロポテト バーベキュー味	豚肩・脂付, みそ(赤), 赤色辛みそ, 鶏卵(全卵・生), 豆腐(絹こし), カットわかめ	米・精白米, 三温糖	にんじん, キャベツ, ビーマン, たまねぎ, かぶ, 根	414kcal 14.9g 12.2g
27(土)	あんかけ焼きそば, パンプキンサラダ, プリン, 牛乳	せんべい	豚もも, 脂付, 牛乳	焼きそば, かたくり粉, さつまいも, マヨネーズ(卵黄型), せんべい	キャベツ, もやし(大豆), にんじん, ビーマン, たけのこ(ゆで), かぼちゃ, きゅうり	406kcal 11.5g 13.2g
29(月)	★厚揚げの卵とじ丼, さつま芋と昆布の煮物, バナナ, お茶	胚芽ビスケット	生揚げ, 鶏もも皮なし(若鶏), かつお節, 鶏卵(全卵・生), 刻み昆布, 大豆(水煮缶詰)	米・七分つき米, 三温糖, さつまいも	しめじ(ぶなしめじ), たまねぎ, にんじん, さやえんどう, げん, バナナ	442kcal 15.1g 8.2g
30(火)	ごはん, 豚肉のしょうが焼き, さつま汁, お茶	ぼたぼた焼き	豚肩ロース, 脂付, 油あげ, かつお節, みそ(赤), 赤色辛みそ	米・精白米, さつまいも, こんにゃく(板), ぼたぼた焼き	たまねぎ, ビーマン, にんじん, しょうが, ごぼう, ねぎ(葉ねぎ)	387kcal 12.8g 10.5g
31(水)	クリームスパゲティ, キャベツのごまネーズ和え, オレンジ, 牛乳	ココナッツサブレ	豚ひき肉, 牛乳(普通牛乳), 竹輪(焼き竹輪), 牛乳	スパゲティ, じゃがいも, すりいりごま, マヨネーズ(卵黄型)	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし(丸・カネ), オレンジ(パレンシア)	517kcal 17.1g 18.5g

月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 18.3g 脂質 17.4g

\*3/24(水)の中華丼は、年長児のリクエストメニューです。お楽しみに！！

★マークのついている日は、七分付玄米の日です。

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。