

2018年3月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 ・ 15 (木)	ご飯 ・ かじきのムニエルマッシュ ミックスベジタブル スープ	米・薄力粉・オリーブ 油・じゃがいも	めかじき・生クリーム	玉葱・マッシュルー ム缶・とうもろこし缶・ にんじん・さやいん げん・パセリ	牛乳 ミルクドッグ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	558 19.6 18.6
2 (金)	ちらし寿司 菜の花のおひたし 清まし汁 いちご	米・上白糖・オリーブ 油・麩	生鮭・たまご・木綿 豆腐	にんじん・さやえんどう・ かんぴょう・なば な・もやし・糸みつ ば・のり・いちご	牛乳 蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	483 19.6 9.9
3 ・ 17 (土)	チキンライス きのこスープ	米・バター・オリーブ 油	鶏肉	玉葱・にんじん・とう もろこし缶・グリーンピ ース缶・ぶなしめじ・ えのきたけ・ねぎ	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	477 13.5 12.5
5 ・ 19 (月)	ご飯 ・ きのこの豆腐ステーキ ひじきサラダ 味噌汁	米・薄力粉・オリーブ 油	木綿豆腐・味噌・油 揚げ	ぶなしめじ・えのきた け・にんにく・きゅうり・ ひじき・人参・とうもろ こし缶・ねぎ・大根	牛乳 いちごのヨーグルト ムース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	501 17.9 17.3
6 ・ 20 (火)	冷やし中華 ・ 煮豆 オレンジ	中華めん・オリーブ 油・きび砂糖・ごま油	ツナ缶・たまご・金時 豆	きゅうり・トマト・しょう が・バレンシアオレ ンジ	牛乳 米粉ココアケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	536 20.3 13.8
7 (水)	チャーハン ・ さつまいものさっぱり煮 野菜スープ	米・オリーブ油・パ ター・さつまいも・き び砂糖	たまご・豚肉・ベー コン	にんじん・ねぎ・さや いんげん・りんご・干 しぶどう・レモン・玉 葱・キャベツ	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	581 17.3 19.7
8 ・ 22 (木)	さつまいもご飯 ・ 白菜の肉団子入りスープ ほうれん草と人参のごま和え	米・さつまいも・パン 粉・春雨・黒ごま・き び砂糖	豚ひき肉・味噌	はくさい・たけのこ・ にんじん・ほうれん そう	牛乳 (8日)きな粉マフィン (22日)ぼたもち	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	511 16.9 17.6
9 ・ 23 (金)	ぶどうパン ・ から揚げ・のりサラダ かぼちゃのポタージュ りんご	ぶどうパン・かたくり 粉・なたね油・オリ ブ油・バター	鶏肉・生クリーム	しょうが・のり・もや し・こまつな・にんじ ん・かぼちゃ・玉葱・ パセリ・りんご	牛乳 オレンジババロア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	592 22.8 29.8
10 ・ 24 (土)	ピラフ ・ レタススープ	米・オリーブ油・パ ター	豚肉・ベーコン	にんじん・玉葱・とう もろこし缶・マッシュ ルーム缶・グリーンピ ース缶・レタス	牛乳 クッキー プルーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	445 12.7 16.1
12 ・ 26 (月)	かき揚げ丼 ・ キャベツときゅうり の塩昆布和え 豚汁	米・さつまいも・薄力 粉・さといも・なたね 油	さくらえび・たまご・ 豚肉・味噌	玉葱・にんじん・さや いんげん・キャベツ・ きゅうり・塩昆布・ね ぎ・ごぼう	牛乳 オートミールクッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	562 16.1 17.1
13 ・ 27 (火)	ご飯 ・ 魚のラビゴットソースがけ 青のり粉ふきいも スープ	米・かたくり粉・なた ね油・オリーブ油・き び砂糖・じゃがいも	めかじき	玉葱・トマト・きゅう り・レモン・あおのり・ にんじん・もやし・チ ンゲンツァイ	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	557 16.6 17.1
14 ・ 28 (水)	ご飯 ・ 豚肉の味噌蜂蜜漬け焼き 野菜の甘辛炒め 味噌汁・清見オレンジ	米・オリーブ油・はち みつ・春雨・きび砂 糖	豚肉・味噌・木綿豆 腐	にんにく・キャベツ・ にんじん・青ピーマ ン・なめこ・清見オレ ンジ	牛乳 黒蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	566 20.7 14.1
29 (木)	フランスパン ・ ボルシチ 大根とホタテのサラダ	フランスパン・オリ ブ油・じゃがいも・な たね油	豚肉・生クリーム・ほ たて缶	玉葱・にんじん・キャ ベツ・だいこん・きゅ うり	牛乳 クリームチーズ 蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	637 23.2 25.7
16 ・ 30 (金)	ほうとう風 ・ わかめとえのきの酢の物 甘夏みかん	干しうどん・きび砂 糖	鶏肉・油揚げ・味噌	にんじん・ごぼう・か ぼちゃ・ねぎ・わか め・きゅうり・えのき たけ・甘夏みかん	牛乳 りんごのケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	571 19.6 14.3
31 (土)	ひよこ豆入りドライカレー ・ フレンチサラダ	米・オリーブ油・パ ター・はちみつ	豚ひき肉・ひよこ豆	玉ねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・ みかん缶	牛乳 クッキー クラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	556 15.9 22.7

◎0, 1, 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1・2歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

