

2020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			
2 ・ 16 (月)	ご飯 ・ 華しゅうまい ・ 塩もみ野菜 ・ きのこスープ	米・かたくり粉・しゅうまいの皮	豚ひき肉・ほたて水煮缶詰・豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり・チンゲン菜・えのきたけ・ぶなしめじ・長ねぎ・干しとうもろこし	牛乳 ポップコーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	449 19.5 13.9
3 (火)	ちらし寿司 ・ 菜の花のおひたし ・ 若竹汁 果物 (甘酒とひなあられも食べます)	米・砂糖・オリーブ油・甘酒・ひなあられ	鮭・たまご・しらす干し・豆腐	人参・さやえんどう・かんぴょう・のり・菜の花・ほうれん草・わかめ・たけのこ水煮・みかん	牛乳 いちごミルク蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	544 18.4 7.7
4 ・ 18 (水)	ソフトフランスパン ・ ハンバーグ ・ サラダ ミニトマト ・ 非常食・野菜ミックスのスープ	ソフトフランスパン・オリーブ油・パン粉・白玉粉・砂糖	豆乳・たまご・牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳・小豆	玉ねぎ・人参・きゅうり・レタス・リーフレタス・ミニトマト・野菜ミックス(キャベツ・とうもろこし・わかめ・玉ねぎ・ほうれん草・もやし)	牛乳 おしるこ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	603 25.9 17.7
5 ・ 19 (木)	けんちんうどん ・ 胡麻和え ・ 果物	干しうどん・こんにゃく・砂糖・薄力粉・なたね油	鶏肉・油揚げ・豆腐・牛乳	ごぼう・人参・大根・長ねぎ・ほうれん草・白菜・ごま・甘夏みかん	牛乳 プアマンケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	530 20.4 15.1
6 (金)	ご飯 ・ かじきのタルタルソース ・ コロコロサラダ ・ スープ	米・薄力粉・オリーブ油・マヨネーズ・さつまいも・砂糖・じゃがいも・そうめん・かたくり粉	かじき・豆乳・ひよこ豆・牛乳・たまご	玉ねぎ・パセリ・カリフラワー・ごぼう・さやいんげん・長ねぎ	牛乳 にゅうめん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	558 22.5 16.6
7 ・ 21 (土)	スパゲティナポリタン ・ 野菜スープ	スパゲティ・オリーブ油・薄力粉・黒砂糖・なたね油	豚肉・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・青ピーマン・マッシュルーム・もやし・えのきたけ・干しぶどう	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	581 19.6 17.2
9 ・ 23 (月)	納豆ご飯 ・ 鮭の南部焼き ・ 切り干し大根の煮物 ・ 味噌汁	米・オリーブ油・砂糖・じゃがいも・ドーナツ	納豆・鮭・油揚げ・味噌・牛乳	のり・ごま・人参・切り干し大根・玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 ドーナツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	556 24.8 19.1
10 ・ 24 (火)	ご飯 ・ 豚肉の生姜焼き ・ ブロッコリーのかりかりソース ・ 味噌汁 果物	米・砂糖・オリーブ油・マカロニ・黒砂糖・なたね油	豚肉・ちりめんじゃこ・豆腐・味噌・牛乳	しょうが・ブロッコリー・大根・なめこ・長ねぎ・ほうれん草・みかん	牛乳 黒蜜かりんとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	625 25.0 22.3
11 ・ 25 (水)	豚丼 ・ わかめとえのきの酢の物 ・ 味噌汁	米・オリーブ油・こんにゃく・砂糖・さつまいも	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜・わかめ・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ・大根	牛乳 さつまいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	555 20 14.3
12 ・ 26 (木)	ご飯 ・ かじきのねぎ味噌焼き ・ ひじきの煮物 ・ 田舎汁	米・オリーブ油・砂糖・里芋・こんにゃく・薄力粉・黒砂糖・なたね油	かじき・油揚げ・(26日)牛乳	人参・長ねぎ・ひじき・ごぼう・大根・小松菜・(12日)オレンジジュース	(12日)オレンジジュース (216日)牛乳 黒糖ケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	529 16.8 13.6
13 ・ 27 (金)	カレーライス ・ コーンサラダ	米・オリーブ油・じゃがいも・薄力粉・砂糖	豚肉・牛乳	にんにく・しょうが・玉ねぎ・セロリ・人参・りんご・プルーン・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶詰・リンゴジュース	牛乳 りんごゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	512 14.8 16.6
14 ・ 18 (土)	中華丼 ・ 春雨スープ	米・オリーブ油・砂糖・かたくり粉・ごま油・春雨	豚肉・牛乳・かつお節	玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・白菜・きくらげ・長ねぎ・チンゲン菜	牛乳 おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	437 13.7 10.9
17 ・ 31 (火)	ご飯 ・ から揚げ ・ ハワイアンサラダ ・ スープ	米・かたくり粉・なたね油・オリーブ油・(17日)もち米・(31日)食パン・バター・砂糖	鶏肉・豆腐・牛乳・(17日)小豆・(31日)きな粉	しょうが・キャベツ・きゅうり・パイナップル缶詰・人参・玉ねぎ・小松菜	牛乳 (17日)ぼたもち (31日)きな粉トースト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	612 24.5 15
30 (月)	ソフトフランスパン ・ ボルシチ ・ はりはりサラダ	ソフトフランスパン・オリーブ油・じゃがいも・なたね油・薄力粉・米	豚肉・生クリーム・ちりめんじゃこ・鮭	玉ねぎ・人参・キャベツ・水菜・リーフレタス	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	548 23.3 18.2



- ◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。
- ◎食べ物を体の働きによって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。
- ◎蜂蜜は、砂糖、メープルシロップに変更になることがあります。