

# 3月 献立表 幼児食

2023年 3月

うずも保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 木	ごはん 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 みかん缶	○りんごジュース ◎プリン	さばの味噌煮	キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、はくさい、こまつな、みかん缶、りんごジュース	米、すりごま、上白糖	エネルギー 461kcal たんぱく質 14.9g 脂質 6.9g 塩分 0.6g
2 木	ごはん 厚揚げのそぼろカレー炒め煮 ほうれん草とコーンのナムル わかめと豆腐の味噌汁	○オレンジジュース ◎全粒粉クラッカー ◎牛乳	豚ひき肉、厚揚げ、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれん草、スイートコーン、もやし、わかめ	米、上白糖、かたくり粉、いりごま、ごま油	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.3g 脂質 21.1g 塩分 1.2g
3 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 ひなまつり桃の花ゼリー	○パインジュース ◎ケーキ ◎麦茶	炒り卵、鶏もも肉、木綿豆腐	いんげん、にんじん、だいこん、きゅうり、スイートコーン、なのはな、しいたけ、パイナップルジュース	米、上白糖、ツイストマカロニ	エネルギー 644kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.6g 塩分 2.2g
6 月	ごはん 生揚げと根菜の煮物 白菜とツナのボン酢和え わかめとかぼちゃの味噌汁	○りんごジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、かつお節、きな粉、牛乳	だいこん、にんじん、いんげん、はくさい、わかめ、かぼちゃ、りんごジュース	米、さといも、上白糖、いりごま、ごま油、サラダ油	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.5g 塩分 1.1g
7 火	ごはん すき焼き風煮 鶏肉ともやしの海苔和え ほうれん草のコンソメスープ	○グレープジュース ◎舞茸とさつま芋のおにぎり ◎牛乳	豚かたろース、木綿豆腐、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳	はくさい、にんじん、えのきたけ、もやし、きゅうり、刻みのり、ほうれん草、だいこん、スイートコーン、まいたけ	米、しらたき、上白糖、さつまいも	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.2g 脂質 15.6g 塩分 1.4g
8 水	ごはん マーボー豆腐 千草和え 白菜とえのきのすまし汁	○野菜ジュース ◎ツナサンド ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、炒り卵、牛乳	にんじん、長ねぎ、スイートコーン、しょうが、ブロッコリー(冷凍)、はくさい、えのきたけ、わかめ	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、いりごま、食パン	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.8g 塩分 1.7g
9 木	ごはん 和風おろしハンバーグ ほうれん草ともやしのナムル さつま芋と油揚げの味噌汁	○オレンジジュース ◎ホットビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、油揚げ、牛乳	たまねぎ、しいたけ、ほうれん草、もやし、スイートコーン、にんじん、わかめ	米、いりごま、ごま油、さつまいも	エネルギー 575kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.6g 塩分 1.0g
10 金		○パインジュース ◎食物繊維ヨーグルト ◎ウエハース		パイナップルジュース		エネルギー 86kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.8g 塩分 0.0g
13 月	ごはん 照り焼きチキン サラダ菜 五目さんびら炒め 白菜と海藻の卵スープ	○りんごジュース ◎マカロニさなご ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、卵、きな粉、牛乳	しょうがおろし、サラダ菜、ごぼう、にんじん、いんげん、れんこん、はくさい、りんごジュース	米、小麦粉、上白糖、しらたき、かたくり粉、ツイストマカロニ	エネルギー 571kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.4g 塩分 1.1g
14 火	カレーそぼろごはん 春巻 チキンとキャベツのマリネ けんちん汁	○オレンジジュース ◎じゃこせんべい ◎牛乳	高野豆腐、豚ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、牛乳	にんじん、キャベツ、だいこん、しいたけ	米、上白糖、サラダ油、オリーブ油	エネルギー 663kcal たんぱく質 21.0g 脂質 28.3g 塩分 1.9g
15 水	ごはん チーズミートローフ もやしとツナの中華サラダ 白菜とベーコンのスープ	○パインジュース ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、サラダチキン、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ミックスベジタブル、もやし、ほうれん草、にんじん、はくさい、パイナップルジュース	米、パン粉、上白糖	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.8g 塩分 1.8g
16 木	ごはん めかじきの野菜あんかけ 春雨とキャベツの酢の物 ほうれん草とわかめのスープ	○グレープジュース ◎鮭とごまのおにぎり ◎牛乳	かじき、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、スイートコーン、わかめ、ほうれん草、オクラ	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、はるさめ、いりごま	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.7g 塩分 1.0g
17 金	おにぎり ジャムサンド 鶏肉のからあげ だし巻き卵 アメリカンドッグ あんぱんまんポテト 温野菜 ポテトサラダ ゼリー	○野菜ジュース ◎コロコロビスケットボーロ ◎牛乳	鶏もも肉、卵、だし巻き卵、ロースハム、牛乳	いちごジャム、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、きゅうり、スイートコーン	米、食パン	エネルギー 755kcal たんぱく質 29.2g 脂質 29.2g 塩分 1.5g
20 月	ごはん ポークケチャップ ツナとじゃが芋の炒め煮 かきたまスープ	○りんごジュース ◎フレンチトースト ◎牛乳	豚かたろース、卵、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん、ブロッコリー(冷凍)、えのきたけ、りんごジュース	米、はちみつ、カットポテト、しらたき、上白糖、かたくり粉、食パン	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.9g 塩分 1.5g
22 水	ごはん 豆腐と豚ひき肉のつくね ひじきの炒め煮 こまつなと油揚げの味噌汁	○オレンジジュース ◎みかんヨーグルト ◎ビスケット	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、卵、油揚げ	たまねぎ、えのきたけ、ひじき、にんじん、いんげん、こまつな	米、上白糖、かたくり粉、しらたき	エネルギー 411kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.3g 塩分 1.4g
23 木	スパゲティナポリタン 肉団子 ひじきと春きゃべつのサラダ	○パインジュース ◎バナナ、オレンジ ◎牛乳	牛乳	たまねぎ、ピーマン、スイートコーン、ひじき、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん、パイナップルジュース、バナナ、オレンジ	スパゲッティ、上白糖	エネルギー 432kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.7g 塩分 1.2g
24 金	ピピンパ 厚焼き卵 かぼちゃのそぼろ煮 中華スープ みかん缶	○グレープジュース ◎ジャムサンド ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、厚焼き卵、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、みかん缶、いちごジャム	米、上白糖、ごま油、いりごま、かたくり粉、食パン	エネルギー 617kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.5g 塩分 1.5g
27 月	ごはん さんまのおかか煮 春雨とチキンのごま酢和え 豚汁	○りんごジュース ◎むしぼん ◎牛乳	チキンささみ水煮ほぐし肉、豚ばら肉、牛乳	にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん、ごぼう、りんごジュース	米、はるさめ、ごま油、上白糖	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.1g 脂質 23.6g 塩分 0.6g
28 火	ごはん 肉じゃが 茹で野菜のボン酢和え にゅうめん	○野菜ジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	豚もも肉、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、ほうれん草、しいたけ、長ねぎ、えのきたけ	米、カットポテト、しらたき、上白糖、そうめん、野菜かりんとう	エネルギー 480kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.7g 塩分 1.3g
29 水	ごはん 鮭のフライ タルタルソース キャベツ 白菜の和え物 ほうれん草のすまし汁	○飲むヨーグルト ◎ふがし ◎牛乳	鮭のフライ、チキンささみ水煮ほぐし肉、飲むヨーグルト、牛乳	キャベツ、はくさい、ブロッコリー(冷凍)、ほうれん草	米、サラダ油、すりごま、上白糖	エネルギー 507kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.5g 塩分 1.0g
30 木	チキンカレーライス シュウマイ わかめ入り中華サラダ	○オレンジジュース ◎ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、レタス、ブロッコリー(冷凍)、スイートコーン	米、カットポテト	エネルギー 680kcal たんぱく質 23.9g 脂質 23.2g 塩分 2.8g
31 金	ごはん 松風焼き 切干大根の炒め煮 春野菜スープ	○パインジュース ◎せんべい ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、さつま揚げ、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、切干しいたけ、にんじん、いんげん、キャベツ、パイナップルジュース	米、上白糖、いりごま、じゃがいも	エネルギー 497kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.9g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です