

3月 献立表 幼児食

2024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	その他	
1 金	ちらし寿司 信田巻煮 いちご ほうれん草とまいたけのお浸し 菜の花と豆腐のすまし汁	○りんごジュース ◎苺のお祝いケーキ ◎麦茶	鶏糸卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、木綿豆腐	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、まいたけ、スイートコーン、なのはな、いちご	米、かたくり粉、上白糖	ちらし寿司、しょうゆ、水、めんつゆ、ちらしそば、かつおだし、食塩、りんごジュース、苺のお祝いケーキ、麦茶	エネルギー 496kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.5g 塩分 2.0g
4 月	ひよこ組人気メニュー ごはん 肉じゃが 春雨の中華サラダ ほうれん草と豆腐の味噌汁 ゼリー	○オレンジジュース ◎せんべい ◎牛乳	豚もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、オレンジジュース	米、じゃがいも、しらたき、上白糖、はるさめ、すりごま、ごま油	かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんご酢、みそ、ミニデザート(青りんご)、せんべい	エネルギー 578kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.8g 塩分 1.3g
5 火	くま組人気メニュー そばろごはん 鶏肉と里芋の煮物 納豆和え きやべつのコンソメスープ バナナ	○豆乳飲料 ◎クリームコンフェ ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏もも肉、挽きわり納豆、豆乳飲料、牛乳	にんじん、だいこん、しめじ、ほうれんそう、なめだけ、キャベツ、わかめ、バナナ	米、上白糖、さといも	おろししょうが、しょうゆ、水、かつおだし、みりん、めんつゆ、コンソメ、鶏がらだし、クリームコンフェ	エネルギー 560kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.2g 塩分 2.0g
6 水	うさぎ組人気メニュー ごはん かぼちゃのひき肉フライ コーンフレークサラダ 豆腐と卵のスープ みかん缶	○グレープジュース ◎お麩ラスク ◎牛乳	木綿豆腐、卵、きな粉、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、スイートコーン、ほうれんそう、みかん缶	米、油、コーンフレーク、かたくり粉、おつゆ麩、上白糖	かぼちゃのひき肉フライ、フレンチドレッシング、鶏がらだし、中華だし、しょうゆ、水、グレープジュース	エネルギー 583kcal たんぱく質 17.0g 脂質 21.0g 塩分 1.1g
7 木	ごはん 焼き肉 ひじきの煮物 じゃがいもとたまねぎの味噌汁	○野菜ジュース ◎そばろおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、油揚げ、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ひじき、にんじん、いんげん	米、かたくり粉、しらたき、上白糖、じゃがいも	焼き肉のたれ、鶏がらだし、かつおだし、しょうゆ、水、みそ、野菜ジュース	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.8g 脂質 14.9g 塩分 1.6g
8 金	おにぎり 野菜ラーメン 鶏肉のからあげ えびフライ ブロッコリーサラダ フライドポテト アメリカンドッグ(以上児) いちご バナナ(未満児) ゼリー(以上児)	○りんごジュース ◎ビスケット ◎牛乳	なると、鶏もも肉、卵、牛乳	ほうれんそう、長ねぎ、ブロッコリー、スイートコーン、いちご、バナナ	米、油、フライドポテト	食塩、中華鶏、鶏がらだし、しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、えびフライ、中濃ソース、笑顔でランチ中華ドレッシング、アメリカンドッグ、カットゼリー(国産ぶどう)、りんごジュース、ビスコ	エネルギー 796kcal たんぱく質 31.0g 脂質 30.1g 塩分 1.8g
11 月	わかめごはん 厚揚げと鶏肉の洋風炒め煮 お浸し 千切り野菜スープ	○パインジュース ◎ジャムサンド ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、もやし、だいこん、えのきたけ	米、上白糖、かたくり粉、食パン	炊き込みわかめ、鶏がらだし、カレーウ、しょうゆ、みりん、水、めんつゆ、コンソメ、バイナップルジュース、いちごジャム	エネルギー 546kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.9g 塩分 2.1g
12 火	ごはん 焼き魚(鮭) スパゲティサラダ さつまいも汁 みかんゼリー	○オレンジジュース ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	甘塩さけ、ロースハム、鶏もも肉、牛乳	にんじん、きゅうり、スイートコーン、だいこん、こまつな、みかん缶、オレンジジュース	米、スパゲッティ、さつまいも、蒸しばんみックス、黒砂糖	エッグケア、かつおだし、みそ、水、オレンジゼリー	エネルギー 616kcal たんぱく質 51.1g 脂質 15.5g 塩分 1.1g
13 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ こまつなと麩のすまし汁	○豆乳飲料 ◎野菜かりんとう ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、豆乳飲料、牛乳	長ねぎ、にんじん、スイートコーン、いんげん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、こまつな、ブロッコリー	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、すりごま、おつゆ麩、野菜かりんとう	しょうゆ、みそ、鶏がらだし、オイスターソース、テンメンジャン、水、りんご酢、かつおだし、食塩	エネルギー 533kcal たんぱく質 20.1g 脂質 18.7g 塩分 1.4g
14 木	ごはん さばの味噌煮 春雨とひじきの中華和え 白菜とたまねぎとスープ	○グレープジュース ◎ミルクプリン	さばの味噌煮、チキンささみ水煮ほぐし肉	ひじき、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ	米、はるさめ、上白糖、ごま油	しょうゆ、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、水、グレープジュース、白いミルクプリン	エネルギー 414kcal たんぱく質 15.6g 脂質 5.5g 塩分 0.7g
15 金	お弁当日	○りんごジュース ◎ヨーグルト ◎クッキー	みかんヨーグルト			りんごジュース、どうぶつビスケット(全粒粉)	エネルギー 75kcal たんぱく質 2.4g 脂質 2.3g 塩分 0.0g
18 月	2歳人気メニュー ごはん 煮込みハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草とわかめのスープ	○パインジュース ◎せんべい ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、牛乳	たまねぎ、切干だいこん、にんじん、しめじ、いんげん、ほうれんそう、わかめ、オクラ	米、かたくり粉、上白糖	ハヤシルウ、トマトケチャップ、水、しょうゆ、みりん、かつおだし、鶏がらだし、バイナップルジュース、せんべい	エネルギー 530kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.6g 塩分 1.7g
19 火	きりん組人気メニュー チキンカレーライス コロッケ ツナ和え 甘夏みかん缶	○オレンジジュース ◎かぼちゃ蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、にんじん、オクラ、ブロッコリー、スイートコーン、なつみかん缶、オレンジジュース、かぼちゃペースト	米、じゃがいも、油、蒸しばんみックス	カレーウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、ポテトコロッケ、笑顔でランチ中華ドレッシング	エネルギー 712kcal たんぱく質 22.8g 脂質 24.2g 塩分 2.4g
21 木	らいおん組人気メニュー ミートソーススパゲティ 卵焼き コーンフレークサラダ ぶどうゼリーとみかん	○りんごジュース ◎炊き込みおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、厚焼き卵、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん缶、えのきたけ	スパゲッティ、油、小麦粉、上白糖、コーンフレーク、米	豆プラasm、デミグラスソース、トマトソース、中濃ソース、コンソメ、食塩、水、フレンチドレッシング、カットゼリー(国産ぶどう)、りんごジュース、めんつゆ	エネルギー 742kcal たんぱく質 30.0g 脂質 17.6g 塩分 1.8g
22 金	ごはん 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	○野菜ジュース ◎ブルーツヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、卵、みかんヨーグルト	しょうが、おろし、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、オクラ、オレンジ	米、小麦粉、上白糖、かたくり粉	みりん、しょうゆ、水、ごま和えの素、かむかむ海藻ミックス、かつおだし、野菜ジュース	エネルギー 452kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.8g 塩分 1.1g
25 月	ポーカカレーライス キャベツとおくらのおかか和え 甘夏みかん缶	○グレープジュース ◎スティックビスケット ◎牛乳	豚もも肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、なつみかん缶	米、じゃがいも	カレーウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、めんつゆ、グレープジュース、五穀ビスケット	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.3g 塩分 1.5g
26 火	ごはん じゃがいもそばろ煮 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	○パインジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、スイートコーン、えのきたけ	米、じゃがいも、上白糖	めんつゆ、しょうゆ、水、かつおだし、食塩、バイナップルジュース、もち麦とごまのせんべい	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.7g 塩分 1.5g
27 水	ごはん おから入りつくねあんかけ マカロニサラダ 麩とこまつなとわかめの味噌汁	○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、ツナフレーク、牛乳	たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、こまつな、わかめ、オレンジジュース	米、かたくり粉、上白糖、ツイストマカロニ、おつゆ麩	しょうゆ、みりん、水、エッグケア、かつおだし、みそ、ホットビスケット	エネルギー 635kcal たんぱく質 24.6g 脂質 25.2g 塩分 1.0g
28 木	ごはん チャプチェ 三色ナムル カレースープ	○りんごジュース ◎コーンマヨトースト ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、こまつな、スイートコーン	米、はるさめ、いりごま、ごま油、食パン	焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩、コンソメ、水、カレー粉、りんごジュース、エッグケア	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.9g 脂質 21.2g 塩分 2.2g
29 金	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	○豆乳飲料 ◎クラッカーサンド ◎牛乳	豚ひき肉、ちくわ、豆乳飲料、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、スイートコーン、バナナ	ごま油、上白糖、油、かたくり粉、すりごま	中華麺、しょうゆ、鶏がらだし、水、食塩、鶏糸卵、エッグケア、全粒粉クラッカー、いちごジャム	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.6g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です