

令和6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	からだの骨や力になるもの	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(金)	ちらし寿司 キャベツのおかか和え 花麩汁,お茶	花あわじ	ツナ,油あげ,鶏卵,刻みのり,削り節,豆腐,かまぼこ	精白米,三温糖	しいたけ,にんじん,さやえんどう,かんぴょう,キャベツ,きゅうり,水菜,ヤングコーン,ねぎ,たけのこ	787kcal 20.0g 8.9g
2(土)	あんかけ焼きそば,ブロッコリーサラダ,牛乳	ゼリー	豚もも,牛乳	焼きそば,麺,かたくり粉,ごまドレッシング	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,たけのこ,ブロッコリー,とうもろこし,ヤングコーン,きゅうり,スタップえんどう,ゼリー	317kcal 12.4g 9.8g
4(月)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	牛乳 芋けんぴ	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,ハム,牛乳	精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ,マヨネーズ	なす,れんこん,たけのこ,ねぎ,にら,ピーマン,にんじん,しょうが,とうもろこし,きゅうり	454kcal 14.7g 17.3g
5(火)	★七分付き玄米,みそカツ 小松菜の和え物 けんちん汁,お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも,鶏卵,赤みそ,削り節,生揚げ,ヨーグルト	七分つき米,薄力粉,パン粉,三温糖,里芋	ごまつな,しめじ,にんじん,大根,ごぼう,ねぎ,ハイナブル缶,みかん缶,もも缶,りんご,バナナ,ブルーベリー,ジャム	448kcal 17.3g 10.1g
6(水)	ごはん,魚の煮つけ 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ 五目汁,お茶	大学いも	赤魚,鶏むね,豆腐,削り節	精白米,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,さつまいも,サラダ油,黒ゴマ	しょうが,ブロッコリー,大根,にんじん,しいたけ,ねぎ	419kcal 17.3g 7.6g
7(木)	タコライス マゼドアンサラダ 牛乳	あべかわ	豚ひき肉,チーズ,牛乳	精白米,じゃがいも,さつまいも,マヨネーズ	たまねぎ,キャベツ,マト,しょうが,にんにく,かぼちゃ,きゅうり,とうもろこし	563kcal 20.5g 22.0g
8(金)	食パン,イチゴジャム ささみのフィンガーフライ スパゲティサラダ,野菜スープ,牛乳	肉まん あんまん	鶏ささ身,鶏卵,チーズ,ツナ,竹輪,牛乳	食パン,薄力粉,パン粉,サラダ油,スパゲティ,マヨネーズ,じゃがいも,肉まん,あんまん	いちご,ジャム,キャベツ,水菜,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,パセリ	682kcal 30.7g 22.0g
9(土)	親子丼,チンゲン菜の和え物,牛乳	プリン	鶏もも,鶏卵,かまぼこ,削り節,油あげ,牛乳	精白米,すりいりごま	たまねぎ,チンゲンサイ,もやし	503kcal 20.0g 18.0g
11(月)	焼きそば ポテトサラダ 牛乳	オレンジゼリー	豚もも,かまぼこ,さくらえび,いか,ツナ,牛乳,ゼラチン	焼きそば,麺,サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ,三温糖	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,しめじ,きゅうり,とうもろこし,オレンジジュース,みかん缶	336kcal 12.4g 14.3g
12(火)	★七分付き玄米 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう,のっぺい汁,お茶	するめ 一口チーズ	メルルンサ,豚もも,生揚げ,削り節,するめ,一口チーズ	七分つき米,かたくり粉,すりいりごま,ごま油,三温糖,里芋	しょうが,ごぼう,にんじん,さやえんどう,大根,たまねぎ,ねぎ	344kcal 18.3g 6.5g
13(水)	超熟ロール ヤンニョムチキン ポパイサラダ,春雨スープ,牛乳	もちもちチーズパン	鶏もも,ハム,ベーコン,牛乳,鶏卵,牛乳,チーズ	かたくり粉,三温糖,ごま,マカロニ,マヨネーズ,はるさめ,白玉粉	にんにく,ほうれんそう,とうもろこし,はくさい,にんじん,しめじ,ねぎ	826kcal 25.4g 23.5g
14(木)	わかめごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 みそ汁,オレンジ,お茶	ブルーベリーヨーグルト	わかめ,ごはんの煮,生揚げ,豚ひき肉,赤みそ,削り節,ヨーグルト	精白米,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,なす,はくさい,ブロッコリー,スプラウト,さのきたけ,オレンジ,ブルーベリー,ジャム	354kcal 12.5g 7.1g
15(金)	超熟レーズンロール ハンバーグ パンキンサラダ,ころろスープ,牛乳	焼き芋	豚ひき肉,鶏卵,牛乳,おから	パン粉,さつまいも,マヨネーズ,じゃがいも	たまねぎ,かぼちゃ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー,とうもろこし	547kcal 21.9g 24.4g
16(土)	すき焼き丼,ほうれん草の和え物,牛乳	ゼリー	豚もも,焼き豆腐,なると,鶏卵,牛乳	精白米,しらたき	ねぎ,はくさい,しいたけ,ほうれんそう,もやし,ゼリー	468kcal 21.8g 14.8g
18(月)	★五目ごはん ほうれん草のしらす和え 厚揚げのみそ汁,お茶	コーンフレーク	鶏もも,油あげ,削り節,しらす干し,生揚げ,合わかめ,せそ,牛乳	七分つき米,こんにゃく,コーンフレーク,フルーツグラノーラ	ごぼう,にんじん,しいたけ,さやえんどう,ほうれんそう,もやし,キャベツ,えのきたけ,なす,ねぎ	383kcal 12.8g 6.5g
19(火)	具だくさんうどん ちくわの磯辺揚げ お茶	お好み焼き	鶏もも,油あげ,かまぼこ,鶏卵,竹輪,あおのり,削り節,さくらえび,豚ばら	うどん,薄力粉,長いも,マヨネーズ	にんじん,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,キャベツ	385kcal 15.2g 15.5g
21(木)	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	カルシウムせん	豚もも,牛乳,ハム,牛乳	精白米,おおむぎ,じゃがいも,せんべい	にんじん,たまねぎ,なす,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レーズン	506kcal 14.6g 15.7g
22(金)	超熟ロール 魚のフライオーロラソース キャベツときゅうりのサラダ,コーンスープ,牛乳	スティックパン	ホキ,鶏卵,豆腐,牛乳,生クリーム	薄力粉,パン粉,マヨネーズ,ごまドレッシング,じゃがいも,スティックパン	キャベツ,きゅうりにんじん,スタップえんどう,アスパラガス,ヤングコーン,とうもろこし,とうもろこしたまねぎ,セリ	530kcal 21.4g 22.9g
23(土)	ナポリタンス,パゲティ,スイートポテトサラダ,牛乳	プリン	リーゼッツ,チーズ,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,さつまいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,きゅうり	726kcal 18.9g 31.0g
25(月)	お茶,鮭と小松菜のご飯 ひじきの煮物 かき玉汁,お茶	ビスコ 牛乳	さけ,ひじき,油あげ,竹輪,削り節,鶏卵,豆腐,牛乳	精白米,三温糖,かたくり粉	ごまつな,にんじん,さやえんどう,ほうれんそう,えのきたけ	322kcal 16.1g 8.8g
26(火)	五目ラーメン さつま芋のレモン煮 お茶	満月ボン 牛乳	豚もも,なると,牛乳	中華めん,ごま油,さつまいも,三温糖	とうもろこし,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,しょうが,にんにく,レモン	329kcal 13.3g 8.4g
27(水)	★七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き みそ汁,お茶	北越サラダかきもち 牛乳	豚もも,レバー,生揚げ,わかめ,削り節,赤みそ,牛乳	七分つき米	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく,大根,もやし,ブロッコリー,スプラウト	379kcal 18.4g 10.9g
28(木)	中華丼 やみついきゅうり お茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚もも,生揚げ,牛乳	精白米,三温糖,かたくり粉,サラダ油,ごま油,すりいりごま,ぼたぼた焼き	しょうが,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,しいたけ,はくさい,ヤングコーン,きゅうり	398kcal 12.8g 13.9g
29(金)	カレース,パゲティ 野菜のドレッシング和え 牛乳	アスパラガスビスケット	豚ひき肉,ハム,牛乳,豆腐,きな粉	スパゲティ,じゃがいも,ごまドレッシング,白玉粉,マカロニ,三温糖	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,水菜,とうもろこし,きゅうり,アスパラガス	533kcal 18.4g 19.5g
30(土)	ハヤシライス,ブロッコリーサラダ,牛乳	ゼリー	豚もも,牛乳	精白米,じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ブロッコリー,とうもろこし,きゅうり,スタップえんどう,ゼリー	505kcal 14.0g 16.4g

月平均栄養価 エネルギー 482kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.0g

*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。

★マークの付いている日は七分付き玄米の日です。

今月は、年長さんのリクエストメニュー(タコライス・ヤンニョムチキン・カレーライス・あべかわ)が入っています。お楽しみに！