

令和4年度



3月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児											
	献 立 名		主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		I補 キ- Kcal	たん ばく 質 g	脂質 g	加 ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン					
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
1 水	17 金	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい (*は手作り)	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 <small>おから・鶏ひき肉・かつお節</small>	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱 干椎茸・大根 生姜	米・片栗粉・酒 砂糖・醤油 せんべい	サラダ油	358 481	19.1 20.4	12.7 13.3	260 298	1.5 1.3	1.9 1.6	194 186	0.14 0.18	0.34 0.39	7 7	
2 木	16 木	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	461 565	19.4 20.4	23.2 21.9	402 411	2.4 2.1	1.9 1.6	169 166	0.32 0.32	0.35 0.4	18 15	
4 土	18 土	あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	(未)なし (以)パン	牛乳	鶏肉・かまぼこ かつお節 卵	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん 片栗粉・醤油 ビスケット	サラダ油	490 495	21 22.1	14.5 16	320 361	2.1 1.9	3.2 3.1	226 243	0.23 0.23	0.49 0.56	21 20	
6 月	20 月	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	鶏ひき肉・豆腐 油揚・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜 胡瓜・葱	米・片栗粉・醤油 みりん・砂糖 あられ	サラダ油	334 466	18.7 19.8	14.6 15.1	330 355	2.2 1.9	1.6 1.4	179 174	0.17 0.2	0.37 0.4	21 17	
7 火	24 金	魚の香味揚げ トマト・スナックえんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	白身魚	牛乳	トマト スナックエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ローレル・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油	341 455	17.7 20.9	13.9 17.8	193 259	0.8 0.8	1.6 1.8	103 112	0.19 0.21	0.31 0.38	15 13	
8 水	22 水	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 マドレーヌ	ごはん	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スミシロ ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油	559 642	19.9 20.8	32.1 28.8	304 331	1.6 1.7	2.5 1.9	240 222	0.31 0.3	0.49 0.48	40 32	
9 木	27 月	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *さつまいものスナック	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・キャベツ なめこ 葱	米・砂糖・醤油 さつまいも	サラダ油	427 536	19.9 21	20.1 19.3	346 365	2.8 2.5	1.7 1.4	162 159	0.26 0.25	0.48 0.49	35 29	
10 金	28 火	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ローレル・ケチャップ・スープの素 砂糖・醤油 おかき	サラダ油	342 450	18.1 21	14.2 18	242 299	1.4 1.1	1.9 2.2	139 143	0.19 0.22	0.4 0.43	39 32	
11 土	25 土	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	パン	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	ローレルパン・スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 鉄強化ウエハース・ビスケット	バター サラダ油	454 467	16.3 17.4	16.3 17.4	456 462	3.3 2.9	2.1 2	192 202	0.67 0.61	0.81 0.79	21 19	
13 月	23 木	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素 片栗粉・醤油 マカロニ	サラダ油 ごま油	327 457	16.5 18.4	12.6 13.5	219 264	1.4 1.3	2 1.6	171 168	0.36 0.34	0.37 0.43	12 10	
15 水	31 金	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スミシロ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ローレル・酒・スープの素 マカロニ・小麦粉 サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496 575	16 19.5	25.9 27.2	256 312	0.7 0.9	1.5 1.8	423 367	0.26 0.26	0.46 0.47	32 27	
29 水		さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 プロセッコ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・酢・白玉ふ クラッカー	サラダ油	380 497	20.1 20.9	20.1 19.5	322 346	1.2 1	2.2 1.7	181 175	0.12 0.14	0.33 0.38	11 10	
30 木		レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ ルッコラ	米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素	ピーナッツ サラダ油	303 440	16.6 18.3	13.6 14.3	215 262	4 3.6	1.3 1.1	581 468	0.34 0.32	1.02 0.95	86 69	
誕生会 3 金		鮭ちらしずし・鶏のから揚げ ブロッコリー・手毬麩のすまし汁 オレンジ	カルピス ひなあられ		牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白す干し・干若布 煮干し・カルピス	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・ルッコラ 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩 あられ	白ごま サラダ油	629 556	27.6 24.4	16.4 16	331 351	8.2 6.4	2.6 2.2	203 192	0.3 0.26	0.63 0.62	103 84	
お別れパーティー 14 火		おにぎり・ミニクロワッサン 鶏のから揚げ・ちくわのいそべ揚げ 野菜サラダ・中華きゅうり 春雨スープ・いちご・バナナ	牛乳 ミニドーナツ		牛乳	※3日(木)は誕生会、14日(火)はお別れパーティーですので、 全員主食はいりません。 ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。					以上 児	基準量 平均栄養価	400 410	15 18.5	18 18.2	270 301	2.1 1.9	1.6 2	225 423	0.28 0.27	0.35 0.46	20 25
											未 満 児	基準量 平均栄養価	480 504	19 20.1	16 18.8	200 336	2.3 1.7	1.5 1.8	200 373	0.25 0.27	0.3 0.49	20 21

