

令和4年度

3月の献立表

城野保育園

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		午 後 お や つ (*は手作り)	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		エ	たん	脂	加	鉄	食	ビ タ ミ ン						
					1	2	3	4	5	6	キ-	ばく	質	シ	質	塩	A	B1	B2	C			
										ル	質	g	ム	mg	当	μ	mg	mg	mg				
1	17	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油	358	19.1	12.7	260	1.5	1.9	194	0.14	0.34	7		
												481	20.4	13.3	298	1.3	1.6	186	0.18	0.39	7		
2	16	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	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 ホットケミックス	サラダ油 ごま油	461	19.4	23.2	402	2.4	1.9	169	0.32	0.35	18		
												565	20.4	21.9	411	2.1	1.6	166	0.32	0.4	15		
4	18	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	☆	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 グリルピース キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 強化ウエハース・ビスケット	バター サラダ油	454	16.3	16.3	456	3.3	2.1	192	0.67	0.81	21		
												467	17.4	17.4	462	2.9	2	202	0.61	0.79	19		
6	20	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 油揚げ・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・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油	334	18.7	14.6	330	2.2	1.6	179	0.17	0.37	21		
												466	19.8	15.1	355	1.9	1.4	174	0.2	0.4	17		
7	24	魚の香味揚げ・トマト・(付)スタップ 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 スタップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ローション・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	17.7	13.9	193	0.8	1.6	103	0.19	0.31	15		
												455	20.9	17.8	259	0.8	1.8	112	0.21	0.38	13		
8	22	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 ｽﾀﾐﾙｸ ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリルピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・砂糖 マドレーヌ	サラダ油	559	19.9	32.1	304	1.6	2.5	240	0.31	0.49	40		
												642	20.8	28.8	331	1.7	1.9	222	0.3	0.48	32		
9	27	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *さつまいものスタップ	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 グリルピース・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 さつまいも	サラダ油	427	19.9	20.1	346	2.8	1.7	162	0.26	0.48	35		
												536	21	19.3	365	2.5	1.4	159	0.25	0.49	29		
10	28	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	ローション・ケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	342	18.1	14.2	242	1.4	1.9	139	0.19	0.4	39		
												450	21	18	299	1.1	2.2	143	0.22	0.43	32		
11	25	あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	☆	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油	490	21	14.5	320	2.1	3.2	226	0.23	0.49	21		
												495	22.1	16	361	1.9	3.1	243	0.23	0.56	20		
13	23	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	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	327	16.5	12.6	219	1.4	2	171	0.36	0.37	12		
												457	18.4	13.5	264	1.3	1.6	168	0.34	0.43	10		
14	29	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 ブレストチーズ	人参	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・ケチャ	サラダ油	380	20.1	20.1	322	1.2	2.2	181	0.12	0.33	11		
												497	20.9	19.5	346	1	1.7	175	0.14	0.38	10		
15	31	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ローション・スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496	16	25.9	256	0.7	1.5	423	0.26	0.46	32		
												575	19.5	27.2	312	0.9	1.8	367	0.26	0.47	27		
30		レバーとピーナツの野菜炒め 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 オレンジ	米・じゃがいも・ウスターソース ケチャップ・酒・スープの素	ピーナツ サラダ油	303	16.6	13.6	215	4	1.3	5814	0.34	1.02	86		
												440	18.3	14.3	262	3.6	1.1	4681	0.32	0.95	69		
誕生	3	鮭ちらしずし・鶏のから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手毬麩のすまし汁	カルピス 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・オレンジ 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩	白ごま サラダ油	629	27.6	16.4	331	8.2	2.6	203	0.3	0.63	103		
												556	24.4	16	351	6.4	2.2	192	0.26	0.62	84		
※ ☆マークがついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上児	基 準 量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
※ 3日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。8日(水)はお別れ会です。全園児にひとくちゼリーが付きまます。												平均栄養価	410	18.5	18.2	301	1.9	2	423	0.27	0.46	25	
日付	保護者	園長	主任	担任							調理員	未満児	基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												平均栄養価	504	20.1	18.8	336	1.7	1.8	373	0.27	0.49	21	

※平均栄養価は行事食を除く