

幼児			献立表				みちのこ保育園(一般)	
2023年03月			材 料 名					
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	◎は10時おやつ ○は午後おやつ				3時おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	御飯 肉じゃが(豚肉) ひじきサラダ すいとん汁	544.5(461.2) 18.0(16.4) 13.7(13.3) 1.8(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間)、ツナ(水煮缶)	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、パインアップル(缶)、きゅうり、もも(缶)、さやえんどう、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、食塩	フルーツきんとん 牛乳	
02 木	御飯 厚揚げのみそ炒め キャベツとほうれんそうの磯和え わかめスープ(コーン)	522.3(462.8) 21.6(19.7) 19.8(18.6) 1.9(1.6)	米(七分つき米)、食パン、ごま油、片栗粉	牛乳、とうふ(生揚げ)、ぶた肉(小間)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ(ピザ用)	キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、焼のり、干ししいたけ、カットわかめ	みりん風調味料、カレールウ、しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)、食塩	カレートースト 牛乳	
03 金	ひなまつりごはん 鶏肉のコーンフレーク揚げ 切干大根のサラダ 豆腐すまし汁	534.0(484.4) 25.8(23.7) 16.3(16.6) 1.5(1.2)	米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、コーンフレーク、小麦粉、麴(焼ふ)	牛乳、とり肉(若鶏ささ身)、とうふ(木綿豆腐)、卵、カルピス、とり肉(ひき肉)、白いりごま、でんぶ、小豆	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、切り干しだいこん、しいたけ、いんげん	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、しょうゆ、食塩、本みりん、酒	桜もち カルピスジュース	
04 土	ミートソースパスタ キャベツのスープ ヨーグルト	529.7(497.6) 22.9(21.8) 11.5(13.0) 1.8(1.5)	スパゲティー、米(七分付き米)、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ぶた肉(ひき肉)、白いりごま	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、にんじん、なす、えのきたけ、こんぶ佃煮	ケチャップ、食塩、コンソメ	昆布おにぎり 牛乳	
06 月	御飯 大根と豚肉の煮物 せん野菜サラダ きのこのスープ	572.4(494.1) 18.2(16.8) 20.9(19.7) 2.2(1.6)	米(七分つき米)、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、ぶた肉(ばら)、とり肉(ひき肉)	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、しめじ、しいたけ	しょうゆ、酢(穀物酢)、酒、みりん風調味料、しょうゆ、中華だし(顆粒)、食塩	ビビンバおにぎり 牛乳	
07 火	玄米御飯 かじきの照り焼き 白菜のさっぱり和え 菜の花スープ バナナ	529.8(490.0) 23.2(21.9) 11.4(12.9) 2.7(2.3)	米(七分つき米)、砂糖、玄米	牛乳、かじき、チーズ	バナナ、だいこん、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、なばな、カットわかめ、あおのり	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、酢(穀物酢)、みりん風調味料、食塩	焼びん 牛乳	
08 水	赤飯 ハンバーグ 和風サラダ みそ汁(こまつな・たまねぎ)	572.2(533.2) 24.9(23.3) 23.6(22.6) 2.6(2.1)	米(七分付き米)、ロールパン、米(もち米)、パン粉、砂糖、サラダ油、ごま油	ジョア、ぶた肉(ひき肉)卵、生クリーム、ツナ(油漬缶)、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、黒いりごま、牛乳	たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、みかん(缶)、バナナ、にんじん、もも缶(黄桃)、コーン(缶)、えのきたけ、カットわかめ	だし汁(かつお)、酢(穀物酢)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	フルーツサンド ジョア	
09 木	ジャムパン(食パン) クリームシチュー 薪和え りんご	530.5(489.6) 17.9(17.3) 11.5(12.6) 2.3(1.9)	食パン、じゃがいも、米(七分付き米)、小麦粉、しらたき、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、ちくわ、バター、白いりごま	たまねぎ、りんご、もやし、にんじん、いちごジャム、きゅうり、コーン(缶)、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しいたけ	しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	かやくおにぎり 麦茶	
10 金	玄米御飯 豚肉の香味焼き ほうれん草のナムル どさんこ汁	520.1(468.9) 19.8(18.7) 21.8(20.7) 1.4(1.3)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、ごま油、玄米	牛乳、ぶた肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、ほうれんそう、コーン(缶)、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、だし汁(鶏がら)	ふかし芋 牛乳	
11 土	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	523.3(474.8) 19.1(17.5) 16.6(15.8) 2.1(1.7)	米(七分付き米)、片栗粉、ごま油、砂糖、はるさめ、ルヴァン	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、いちごジャム、しいたけ、にら、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし(顆粒)	クラッカーサンド(ジャム) 牛乳	
13 月	カレーライス 菜の花とツナの和え物 バナナ 牛乳	598.6(553.4) 18.2(18.1) 16.7(17.1) 2.1(1.9)	じゃがいも、米(七分つき米)、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、脱脂粉乳(スキムミルク)、ツナ(水煮缶)、バター	たまねぎ、バナナ、なばな、にんじん、もやし、ホールトマト(缶)、しいたけ、コーン(缶)、ひじき、ニンニク、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酢(穀物酢)、本みりん、食塩、カレー粉、ウスターソース、コンソメ	ひじきおにぎり 麦茶	
14 火	玄米御飯 たらのマッシュポテト焼き キャベツの昆布あえ 麴のみそ汁	534.9(481.1) 22.8(21.0) 21.7(20.7) 2.3(1.9)	米(七分つき米)、食パン、じゃがいも、麴(焼ふ)、玄米	牛乳、たら、チーズ(ピザ用)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、塩こんぶ、カットわかめ、焼のり	だし汁(かつお)、しょうゆ、食塩	海苔トースト 牛乳	
15 水	御飯 松風焼き 小松菜とコーンのごま和え ミネストローネスープ	607.2(535.8) 26.9(24.4) 20.3(19.2) 2.9(2.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、パン粉	牛乳、とり肉(ひき肉)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、白いりごま、かつお節	もやし、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、コーン(缶)、ピーマン、こまつな、あおのり	食塩、しょうゆ、とりがらだし(顆粒)	しらすおかゆおにぎり 牛乳	
16 木	御飯 田舎煮 醤油フレンチ はくさい汁	536.2(481.5) 16.8(16.3) 15.0(15.5) 2.1(1.7)	米(七分つき米)、さといも、ホットケーキ粉、こんにやく、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮なし)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、黒ゴマ	もやし、はくさい、にんじん、キャベツ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、みかん(缶)、オレンジジュース(果汁100%)	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、酢(穀物酢)、食塩	みかんケーキ 牛乳	
17 金	玄米御飯 鮭の黄金焼き ブロッコリーの三色サラダ コロコロスープ	552.7(519.5) 26.9(25.2) 16.5(16.9) 1.7(1.5)	米(七分つき米)、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、玄米	牛乳、さけ、卵、ツナ(水煮缶)、チーズ(とろけるチーズ)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、しめじ、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、酒、コンソメ、酢(穀物酢)、食塩	ツナカレーおにぎり 牛乳	
18 土	あんかけうどん 小松菜とコーンの昆布和え ヨーグルト	467.7(440.4) 22.7(21.4) 12.7(14.0) 2.2(1.8)	ゆでうどん、米(七分付き米)、サラダ油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、とり肉(若鶏むね皮なし)、ツナ(油漬缶)	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、コーン(缶)、塩こんぶ	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	ツナとえのきのおにぎり 牛乳	
20 月	御飯 鶏肉のコーン焼き はるさめサラダ 豆腐旨煮椀(キャベツ)	562.9(483.6) 26.1(21.9) 12.1(12.3) 1.4(1.1)	米(七分つき米)、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(絹ごし豆腐)、とり肉(若鶏ささ身)	もやし、バナナ、キャベツ、コーン(缶)、りんご、みかん(缶)、パインアップル(缶)、にんじん、クリームコーン(缶)、もも(缶)、きゅうり、ねぎ、しいたけ	酢(穀物酢)、酒、しょうゆ、食塩	フルーツボンチ 牛乳	
22 水	御飯 スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ キャベツとベーコンのスープ	523.2(476.8) 16.9(16.7) 19.1(19.0) 1.3(1.2)	米(七分つき米)、じゃがいも、ぎょうざの皮、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、卵、ベーコン、チーズ(とろけるチーズ)	たまねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しめじ、干しぶどう、コーン(缶)	ケチャップ、中華だし(顆粒)、食塩、ケチャップ、しょうゆ	餃子の皮ピザ 牛乳	
23 木	玄米御飯 さわらのねぎ塩焼き サラダビビンバ みそ汁(鶏肉・もやし)	527.4(481.3) 27.6(25.2) 20.3(19.9) 1.6(1.4)	米(七分つき米)、小麦粉、ごま油、玄米	牛乳、さわか、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、白いりごま	もやし、こまつな、にら、にんじん、しいたけ、ねぎ、あおのり	だし汁(かつお)、酒、ウスターソース、しょうゆ、食塩	フライ 牛乳	
24 金	御飯 豆腐の野菜そぼろあん ポテトサラダ(ツナ) かき玉汁	572.7(499.6) 21.7(19.5) 22.5(20.5) 1.7(1.4)	米(七分つき米)、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、サラダ油、ココア	牛乳、とうふ(木綿豆腐)、卵、ぶた肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)	こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン(缶)、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、食塩	ココアもち 麦茶	
25 土	ハヤシライス 大根ときゅうりのゆかり和え バナナ 牛乳	565.2(513.2) 15.6(15.5) 23.9(21.5) 2.9(2.3)	米(七分付き米)、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、バター	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、ゆかり	ハヤシルウ、ケチャップ	シュガートースト 麦茶	
27 月	わかめ御飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ コロコロスープ(大根)	532.7(484.3) 16.2(16.2) 21.9(21.2) 1.4(1.2)	米(七分つき米)、マヨネーズ、マカロニ、サラダ油、片栗粉	アイスクリーム、とり肉(若鶏もも)、白いりごま、牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(缶)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、ニンニク、わかめご飯の素	しょうゆ、酒、だし汁(鶏がら)、食塩	アイスクリーム 麦茶	
28 火	玄米御飯 厚焼き卵 ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁(だいこん・たまねぎ)	579.7(522.9) 22.7(21.4) 21.7(21.1) 2.8(2.3)	ゆでうどん、米(七分つき米)、砂糖、サラダ油、ごま油、玄米	牛乳、卵、ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、だいず(水煮缶)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、ごぼう、ねぎ、ひじき	だし汁(かつお)、しょうゆ、みりん風調味料、食塩	けんちんうどん 牛乳	
29 水	みそラーメン 粉ふき芋(青のり) バナナ	581.6(528.3) 21.6(20.4) 14.3(14.9) 2.3(2.0)	中華めん(生)、米(七分つき米)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、ぶた肉(小間切れ)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、ねぎ、ピーマン、ニンニク、しょうが、あおのり	中華スープ、酒、しょうゆ、食塩	チャーハン(豚肉) 牛乳	
30 木	御飯 鶏肉のチーズ焼き れんこんサラダ トマトスープ	538.0(491.1) 24.1(22.6) 18.1(18.2) 2.3(2.0)	米(七分つき米)、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、サラダ油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ツナ(水煮缶)、チーズ(ピザ用)、ぶた肉(ひき肉)、とり肉(ひき肉)、チーズ(ピザ用)、白いりごま	れんこん、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、ホールトマト(缶)、しめじ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酢(穀物酢)、酒、コンソメ、食塩	マカロニグラタン 麦茶	
31 金	玄米御飯 さばのトマトソース掛け スナップエンドウのツナマヨ和え 野菜スープ	533.4(476.1) 22.3(20.6) 25.6(23.7) 1.6(1.3)	米(七分つき米)、マヨネーズ、サラダ油、ポップコーン、片栗粉、玄米	牛乳、さば、ツナ(油漬缶)	ホールトマト(缶)、たまねぎ、キャベツ、スナップえんどう、きゅうり、にんじん、トマト、コーン(缶)、えのきたけ、ニンニク、あおのり	食塩、中華だし(顆粒)、コンソメ	青のりポップコーン 牛乳	