

3月の南大立

大宮みちのこ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	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 火	御飯 豚肉のしょうが焼き★ ポテトサラダ 豆腐のどろみスープ	606.7(545.7) 21.8(20.6) 27.0(25.4) 1.9(1.6)	米、ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、あおのり	ウスターソース、しょうゆ、みりん、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	焼きうどん牛乳
02 水	御飯 さけの香りみそ焼き ひじきの彩りサラダ さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・玉ねぎ)	579.0(516.5) 26.1(23.7) 18.3(18.0) 2.6(2.1)	米、食パン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、バター、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ	だいこん、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、ごぼう、コーン缶、にんじん、ひじき、ごま、しそ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酒、しょうゆ、酢	ルヴァン牛乳	シュガートースト★牛乳
03 木	散らし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花の和え物 麩のすまし汁	637.9(558.9) 25.8(23.0) 18.0(17.7) 2.4(1.8)	米、ホットケーキ粉、砂糖、はなふ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ちくわ、でんぶ	キャベツ、にんじん、なばな、だいこん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、きざみのり、かんぴょう、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	カルシウムせんべい牛乳	3色蒸しぱんひなあられ牛乳
04 金	御飯 さわらのかば焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし みそ汁(もやし・大根)	578.8(526.5) 25.3(23.7) 16.7(17.3) 2.2(1.9)	米、天かす、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さわら、生揚げ、鶏ひき肉、みそ	こまつな、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、あおのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、めんつゆ・ストレート、酒、みりん、おろししょうが、食塩	ばりんこ牛乳	たぬきおにぎり牛乳
05 土	チャーハン 豆腐スープ(もやし・にら) バナナ	504.2(437.8) 16.0(15.5) 11.7(12.8) 2.0(1.7)	米、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、かつお節	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、ピーマン、にら、ごま、あおのり	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか)牛乳
07 月	御飯 肉豆腐 ひじきのナムル みそ汁(さばだし・赤みそ)	592.5(524.4) 21.0(19.3) 22.4(21.1) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、みそ、赤みそ	もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきたけ、ごま、カットわかめ、ひじき	さばだし汁、しょうゆ、酢、みりん	星たべよ牛乳	にんじんケーキ★牛乳
08 火	御飯 さばのカレー焼き ブロッコリーと人参のおかか和え みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	572.9(521.7) 28.3(26.1) 21.2(20.9) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、さば、豚ひき肉、とろけるチーズ、みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、○にら	かつおだし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	味しらべ牛乳	チーズちぢみ牛乳
09 水	赤飯 千草卵焼き ブロッコリーの炒め物 みそ汁(キャベツ)、オレンジ	609.6(551.1) 21.0(20.2) 19.7(19.7) 2.2(1.9)	もち米、ホットケーキ粉、米、油、バター、砂糖	牛乳、卵、みそ、ささげ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、ブルーベリージャム、にんじん、えのきたけ、黒ご	かつおだし汁、かつお、しょうゆ、食塩	ルヴァン牛乳	ブルーベリーケーキ牛乳
10 木	御飯 たらのクリームコーン焼き ほうれん草のナムル、粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	538.2(490.5) 22.1(20.9) 18.2(18.4) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ごま、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、パセリ粉	カルシウムせんべい牛乳	ミートマカロニ牛乳
11 金 お別れ会	コンソメピラフ 鶏のから揚げ★ マカロニサラダ 野菜スープ、オレン	584.9(519.9) 19.5(18.0) 16.5(16.5) 2.1(1.7)	米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ジョア	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、きゅうり、もも缶、みかん缶、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酒	ばりんこ牛乳	フルーツサンド★ ジョア(2~5歳)牛乳(こあら・ぱんだ)
12 土	焼うどん ワンタンスープ りんご	465.9(436.2) 21.0(20.2) 12.4(13.9) 1.7(1.4)	ゆでうどん、米、ワンタンの皮、油	牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、さけ、かつお節	りんご、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごま	しょうゆ、洋風だしの素、鶏がらだし汁、食塩	マリービスケット牛乳	おにぎり(さけ)牛乳
14 月	御飯 鶏肉のみそ焼き ツナサラダ すまし汁(白菜・えのき)	523.1(482.0) 21.1(20.3) 19.5(19.6) 1.9(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ヨーグルト(無糖)、みそ	はくさい、キャベツ、えのきたけ、バナナ、にんじん、ねぎ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが、食塩	星たべよ牛乳	バナナおやつパン牛乳
15 火	御飯 さけのみりん焼き 筑前煮 みそ汁(さばだし・赤みそ)	551.7(502.6) 26.5(24.5) 13.5(14.7) 1.9(1.5)	さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏もも肉、みそ、赤みそ	だいこん、れんこん、にんじん、なめこ、板こんにやく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、いんげん、ごま	さばだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ	味しらべ牛乳	大学芋牛乳
16 水 郷土料理	かてめし ゼリーフライ きゅうりとツナの酢の物 豆腐みそ汁(だいこん・わかめ)	562.8(513.6) 19.6(19.1) 18.3(18.6) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、ビーフン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、おから、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、しらたき、ピーマン、ねぎ、しいたけ、ごぼう、たまねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、みりん、こしょう	ルヴァン牛乳	炒めビーフン牛乳
17 木 卒園式	御飯 かわいいのパン粉焼き パスタサラダ ブロッコリーとコーンのソテー もやしスープ	569.4(512.5) 27.2(24.9) 15.8(16.4) 2.5(2.0)	米、片栗粉、スパゲティ、油、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、かわいい、豚肉(もも)、脱脂粉乳、きな粉、粉チーズ	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、しめじ	しょうゆ、食塩、中華だしの素、酢、酒、おろしにんにく、こしょう	カルシウムせんべい牛乳	牛乳もち牛乳
18 金	味噌ラーメン★ ぎょうざ★ バナナ	543.5(498.2) 22.9(21.8) 14.5(15.6) 3.3(2.7)	生中華めん、米、バター、油、ぎょうざの皮	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、みそ、ツナ味付缶	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、にら	鶏がらだし汁、中華だしの素、おろししょうが、しょうゆ、おろしにんにく、食塩	ばりんこ牛乳	おにぎり(コーンバター)牛乳
19 土	豚肉のみそ丼 もやしスープ バナナ	497.2(430.6) 16.3(15.2) 14.0(13.8) 1.7(1.3)	米、食パン、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	スティック揚げパン牛乳
22 火	御飯 ハンバーグ★ 大根としらすのサラダ みそ汁(さばだし・赤みそ)	514.3(472.8) 19.7(19.0) 16.1(16.8) 2.1(1.7)	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、赤みそ、しらす干し	たまねぎ、だいこん、にんじん、カットわかめ、ごま	さばだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩	味しらべ牛乳	甘食牛乳
23 水	御飯 チキン南蛮★ はるさめサラダ★ みそ汁(こまつな・わかめ)	574.2(522.8) 23.1(21.9) 24.3(23.4) 1.8(1.5)	じゃがいも、米、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、みそ	たまねぎ、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩、パセリ粉	ルヴァン牛乳	さつまいもスティック牛乳
24 木	カレーライス★ コールスローサラダ りんご	609.1(533.7) 17.3(16.7) 20.4(19.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、コーン缶、あおのり	カレールー、酢	カルシウムせんべい牛乳	焼びん牛乳
25 金	御飯 さわらの西京焼き 白菜のおかか和え、 じゃが芋きんぴら けんちん汁	551.3(504.5) 25.3(23.7) 17.2(17.7) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さわら、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、かつお節	だいこん、はくさい、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	ばりんこ牛乳	ココアスコーン★牛乳
26 土	チキンピラフ コンソメスープ りんご	427.3(402.8) 12.4(13.1) 11.1(12.7) 1.6(1.3)	米、食パン、バター、グラニュー糖	牛乳、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン果汁	洋風だしの素、食塩、カレー粉	マリービスケット牛乳	レモントースト牛乳
28 月	御飯 キチンナゲット 野菜炒め みそ汁(はくさい・油あげ)	555.0(504.4) 20.0(19.3) 18.9(18.9) 1.4(1.2)	米、小麦粉、パン粉、バター、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	星たべよ牛乳	バタークッキー★牛乳
29 火	御飯 スパニッシュオムレツ★ フレンチサラダ チキンスープ	547.6(501.5) 20.3(19.7) 19.6(19.6) 1.2(1.1)	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、鶏ひき肉、とろけるチーズ	ほうれんそう、りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、かぶ・葉、レモン果汁	酢、ケチャップ、洋風だしの素、食塩	味しらべ牛乳	さつま芋のりんご煮牛乳
30 水	玄米御飯 たらのチリソース風 大根サラダ わかめスープ★	513.3(474.0) 21.0(20.2) 10.9(12.6) 2.1(1.8)	米、玄米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、鶏ひき肉	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごま、カットわかめ	ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	ルヴァン牛乳	中華風おにぎり、牛乳
31 木	ミートスパゲティ★ カミカミサラダ きのこのスープ バナナ	538.0(493.8) 21.1(20.3) 19.7(19.7) 2.1(1.8)	じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、チーズ	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、しめじ、きゅうり、さやえんどう、すりごま、	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	カルシウムせんべい牛乳	芋もち牛乳

印はらいおん組さんのリクエストメニューです