

2019年03月



献立表



しいの木保育園

| 日<br>曜    | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                |                                      |   |                                     | 10時おやつ<br>3時おやつ                        | 栄養価  |
|-----------|---|------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|
|           |   | 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<br>(金) | ◆ ひなまつり・誕生日会 ◆<br>ちらし寿司<br>あしたかつ!!<br>キャベツとえのきの煮浸し<br>すまし汁<br>誕生日ケーキ(いちご) | 米、砂糖、小麦粉、パン粉、油、焼ふ            | カルピス、豚肉、チーズ、生クリーム、卵、バター、ごま、桜でんぶ、かつお節 | キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、いんげん、いちご、しいたけ              | かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう               | りんご果汁<br>ひなあられ<br>チーズ<br>カルピス          | エネルギー 737 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 206 mg |
| 02<br>(土) | 味噌煮込みうどん<br>ヨーグルト   | 干しうどん                        | 米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ                    | はくさい、根深ねぎ、にんじん                                    | かつおだし汁、本みりん                         | カルシウム チーズで鉄分<br>せんべい<br>ビスケット<br>ぶどう果汁 | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 8.2 g<br>カルシウム 462 mg  |
| 04<br>(月) | 玄米ごはん<br>鮭の香草焼き<br>ジャーマンポテト<br>野菜スープ<br>みかん缶                              | じゃがいも、玄米、パン、油、砂糖、パン粉、オリーブ油   | 牛乳、さけ                                | みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ、パセリ                       | 食塩、ワイン(白)、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう       | 牛乳<br>☆あげぼん<br>牛乳(100/200)             | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂 質 21.0 g<br>カルシウム 266 mg |
| 05<br>(火) | 麻婆丼<br>オイキムチ<br>野菜スープ<br>ミニゼリー  | 玄米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、三温糖          | 豆腐、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、牛乳   | きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、葉ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうゆ       | しょうゆ、食塩、コンソメ、トウバンジャン                | 牛乳<br>☆大学芋<br>牛乳(100/200)              | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 17.6 g<br>カルシウム 339 mg |
| 06<br>(水) | 玄米ごはん<br>焼き塩さば<br>おざく<br>きゃべつとたまねぎのみそ汁<br>バナナ                             | 玄米、さといも、小麦粉、つきこんにやく、三温糖、油、砂糖 | 牛乳、塩さば、ちくわ、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)          | バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、干しぶどう、レモン             | かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、シナモン             | 牛乳<br>☆キャロットケーキ<br>牛乳(100)             | エネルギー 577 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 193 mg |
| 07<br>(木) | さくらご飯<br>◎ザクザクチキン◎<br>ほうれん草のソテー<br>みそ汁<br>◎ヨーグルト◎                         | 米、コーンフレーク、砂糖、油、小麦粉           | 鶏肉、豆腐、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)                | ほうれんそう、コーン、葉ねぎ、わかめ、しょうが、にんにく                      | かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、こしょう               | みかん果汁<br>☆くろごまきなこ<br>だんご<br>麦茶         | エネルギー 600 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 13.1 g<br>カルシウム 241 mg |
| 08<br>(金) | ★ 愛情弁当 ★<br>お弁当と水筒の持参をお願いします  |                              |                                      |   |                                     | カルシウム<br>ベルギーワッフル<br>ジョア               | エネルギー 262 kcal<br>たんぱく質 6.6 g<br>脂 質 7.3 g<br>カルシウム 431 mg   |
| 09<br>(土) | チーズ&ジャムサンド<br>牛乳(100/200)<br>バナナ<br>ミニゼリー                                 |                              | スライスチーズ、牛乳                           | バナナ、いちごジャム  |                                     | カルシウム<br>せんべい<br>ビスケット<br>りんご果汁        | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 12.5 g<br>カルシウム 505 mg |
| 11<br>(月) | わかめ御飯<br>ポークチャップ<br>ブロッコリーの彩りあえ<br>野菜スープ<br>フルーツミックス                      | 米、油、砂糖、ごま油                   | 牛乳、豚肉、かつお節                           | ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、ごまつな、にんじん、コーン                    | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、かつおだし汁   | 牛乳<br>非常食 サバイバルパン<br>せんべい<br>牛乳        | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 18.4 g<br>カルシウム 163 mg |
| 12<br>(火) | 玄米ごはん<br>魚のカレーマヨネーズ焼き<br>パプリカと春雨のソテー<br>コンソメスープ<br>みかん                    | 玄米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、ごま油   | ホキ、牛乳、ウインナー、卵、ごま                     | みかん、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、コーン、しょうが、にんじん | 酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、中華スープ、カレー粉、パセリ粉、こしょう | 牛乳<br>☆がんづき<br>牛乳(100/200)             | エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 307 mg |
| 13<br>(水) | ◎カレーうどん◎<br>春巻き<br>カラダ強くするヨーグルト<br>味付小魚(にじ・そら・ほし・つき)                      | 米、うどん、油、砂糖                   | 豚肉                                   | たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース                     | かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん              | 牛乳<br>☆ゆかりのおにぎり<br>麦茶                  | エネルギー 639 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂 質 18.7 g<br>カルシウム 266 mg |
| 14<br>(木) | 玄米ごはん<br>さんまのみそ焼き<br>はくさいの昆布あえ<br>きゃべつとたまねぎのみそ汁<br>チーズ                    | 玄米、ごま油                       | さんま、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)                    | はくさい、みかん缶、パイン缶、キャベツ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ                  | かつおだし汁、みりん                          | 牛乳<br>☆手作りゼリー(フルーツ入り)<br>せんべい<br>麦茶    | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 15.9 g<br>カルシウム 141 mg |

◎マークは つきぐみさんのリクエストメニューです

※献立・材料等 変更になる場合があります

| 日<br>曜    | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)                           |   |   |  | 10時おやつ<br>3時おやつ  | 栄養価  |
|-----------|--|---|---|---|--|--|--|
|           |  | 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  |  |  |
| 15<br>(金) | 玄米ごはん<br>手ごねハンバーグ<br>きゃべつとコーンのソテー<br>大根のみそ汁<br>ミニゼリー   | 食パン、玄米、<br>パン粉、グラ<br>ニュー糖、マー<br>ガリン、油   | 牛乳、豚肉、牛<br>肉、油揚げ、<br>卵、米みそ(淡<br>色辛みそ)                   | キャベツ、だい<br>ごん、たまね<br>ぎ、コーン、に<br>んじん、トマト                               | かつおだし汁、<br>ケチャップ、中<br>濃ソース、食<br>塩、こしょう           | ヤクルト<br>☆シュガートースト<br>牛乳(100)                             | エネルギー 699 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 20.7 g<br>カルシウム 241 mg |
| 16<br>(土) | 煮込みうどん<br>ヨーグルト  | 干しうどん                                   | 鶏肉  | ごまつな、根深<br>ねぎ、にんじ<br>ん、しいたけ   | かつおだし汁、<br>しょうゆ、本み<br>りん                         | カルシ チーズで鉄分<br>せんべい<br>ビスケット<br>ぶどう果汁                     | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 6.6 g<br>カルシウム 466 mg  |
| 18<br>(月) | ジャージャーめん<br>ほうれんそうとツナの炒め煮<br>野菜スープ<br>カラダ強くするヨーグルト   | うどん、米、も<br>ち米、油、砂<br>糖、三温糖              | 豚肉、ツナ油漬<br>缶、米みそ(淡<br>色辛みそ)                             | ほうれんそう、<br>たまねぎ、根深<br>ねぎ、にんじ<br>ん、コーン、<br>しょうが                        | しょうゆ、酒、<br>みりん、コンソ<br>メ、食塩                       | 牛乳<br>☆五平餅<br>麦茶   | エネルギー 568 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 169 mg |
| 19<br>(火) | 玄米ごはん<br>西京焼き<br>カレー風味ソテー<br>みそ汁<br>みかん  | 玄米、ロールパ<br>ン、じゃがい<br>も、油、砂糖、<br>食パン     | 牛乳、たら、米<br>みそ(淡色辛み<br>そ)、油揚げ、<br>ベーコン                   | みかん、キャベ<br>ツ、もやし、葉<br>ねぎ、いちご<br>ジャム                                   | かつおだし汁、<br>ケチャップ、み<br>りん、酒、食<br>塩、白こしょ<br>う、カレー粉 | 牛乳<br>ホットドッグ・牛乳<br>(そら・ほし・つき)<br>ジャムサンド・牛乳<br>(にじ・ゆめ・はな) | エネルギー 582 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 220 mg |
| 20<br>(水) | ◆ おわかれ会食会 ◆<br>ケチャップライス、<br>タンドリーチキン<br>キャベツのツナマヨネーズあえ<br>揚げたこやき<br>スマイルポテト<br>とろーりコーンスープ<br>おたのしみデザート | 米、マヨネー<br>ズ、油、スパゲ<br>ティー、片栗粉            | 鶏肉、ヨーグル<br>ト、ツナ油漬<br>缶、ウインナー                            | キャベツ、たま<br>ねぎ、コーン、<br>にんじん、いち<br>ご、パセリ、に<br>んにく、あおの<br>り              | ケチャップ、食<br>塩、しょうゆ、<br>コンソメ、カ<br>レー粉、中濃<br>ソース、酢  | ヤクルト<br>ヨーグルト<br>グラノーラ<br>麦茶                             | エネルギー 650 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 21.5 g<br>カルシウム 84 mg  |
| 22<br>(金) | ◆ 和食の日 ◆<br>御飯<br>さけの塩焼き<br>三色野菜の納豆和え<br>国清汁<br>オレンジ   | 米、小麦粉、砂<br>糖、マーガリ<br>ン、ごま油              | 牛乳、さけ、納<br>豆、豆腐、米み<br>そ(淡色辛み<br>そ)、卵、油揚<br>げ            | オレンジ、にん<br>じん、もやし、<br>ほうれんそう、<br>だいごん、ごぼ<br>う、しいたけ                    | かつおだし汁、<br>しょうゆ                                  | 牛乳<br>☆抹茶蒸しパン<br>牛乳(100)                                 | エネルギー 632 kcal<br>たんぱく質 31.2 g<br>脂 質 19.3 g<br>カルシウム 237 mg |
| 25<br>(月) | 玄米ごはん<br>バーベキューチキン<br>ひじきサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツミックス  | 玄米、油、砂<br>糖、三温糖                         | 鶏肉、ツナ、豚<br>肉、牛乳   | キャベツ、もや<br>し、ほうれんそ<br>う、たまねぎ、<br>きゅうり、にん<br>じん、コーン、<br>こめひじき、に<br>んにく | ケチャップ、<br>しょうゆ、中濃<br>ソース、食塩、<br>酢、コンソメ、<br>カレー粉  | 牛乳<br>☆焼きそば<br>牛乳(100/200)                               | エネルギー 520 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 280 mg |
| 26<br>(火) | 玄米ごはん<br>さばの煮つけ<br>うの花炒り煮<br>大根のみそ汁<br>バナナ   | 玄米、砂糖、油                                 | 牛乳、さば、お<br>から、米みそ<br>(淡色辛み<br>そ)、油揚げ                    | バナナ、だいご<br>ん、もやし、ま<br>いたけ、葉ね<br>ぎ、にんじん、<br>しょうが、しい<br>たけ              | かつおだし汁、<br>しょうゆ、酒、<br>みりん、本み<br>りん               | 牛乳<br>☆ブルーチエ<br>せんべい<br>麦茶                               | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 13.8 g<br>カルシウム 117 mg |
| 27<br>(水) | 食パン<br>マカロニグラタン<br>スティックきゅうり<br>野菜スープ<br>ミニゼリー   | 食パン、米、マ<br>カロニ、小麦<br>粉、マヨネー<br>ズ、パン粉、油  | 牛乳、鶏肉、バ<br>ター、粉チーズ                                      | きゅうり、たま<br>ねぎ、ほうれん<br>そう、にんじ<br>ん、コーン、わ<br>かめ                         | コンソメ、食<br>塩、パセリ粉、<br>酢                           | みかん果汁<br>☆青菜のおにぎり<br>麦茶                                  | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂 質 15.6 g<br>カルシウム 148 mg |
| 28<br>(木) | 玄米ごはん<br>鉄之助のりごま<br>黒はんぺんのフライ<br>ほうれん草とにんじんの煮浸し<br>大根のみそ汁<br>カラダ強くするヨーグルト                              | 玄米、小麦粉、<br>油、砂糖、焼ふ                      | 牛乳、米みそ<br>(淡色辛み<br>そ)、ベーコ<br>ン、チーズ、か<br>つお節             | ほうれんそう、<br>だいごん、キャ<br>ベツ、にんじ<br>ん、根深ねぎ、<br>あおのり                       | かつおだし汁、<br>中濃ソース、ケ<br>チャップ、しょ<br>うゆ              | 牛乳<br>☆ベーコン&チーズのお<br>好み焼き<br>牛乳(100)                     | エネルギー 565 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 378 mg |
| 29<br>(金) | 玄米ごはん<br>ベーコン入りポークビーンズ<br>のり塩ポテト<br>スープ<br>オレンジ  | クリンカットポ<br>テト、玄米、小<br>麦粉、砂糖、オ<br>リーブ油、油 | だいた、豚肉、<br>ベーコン、牛<br>乳、チーズ、<br>卵、バター、<br>ヨーグルト、粉<br>チーズ | オレンジ、たま<br>ねぎ、ごまつ<br>な、にんじん、<br>コーン、えのき<br>たけ、トマト、<br>あおのり            | ケチャップ、食<br>塩、コンソメ、<br>ワイン(赤)、<br>こしょう            | 牛乳<br>☆チーズスコーン<br>牛乳(100)                                | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 19.3 g<br>カルシウム 276 mg |