

2022年 3月 幼児献立表	給与栄養目標量	
	エネルギー	たんぱく質
	1~2歳	460kcal 18g
	3~5歳	515kcal 20g

今年度 初めての食材	パンズ・りんごジャム・デコボン
---------------	-----------------

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	かや熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
14	月	午前補食	牛乳	牛乳				499
		豚汁うどん	豚肉・豆腐・味噌	うどん・サラダ油	ごぼう・大根・人参・長ねぎ	醤油・だし(かつお節・昆布)		
28		昼食	小松菜の煮びたし オレンジ	油揚げ	砂糖	小松菜・人参 オレンジ	醤油・だし(かつお節・昆布)	19.8
		おやつ	かぼちゃようかん せんべい		寒天・砂糖 塩せんべい	かぼちゃ		263
1	火	午前補食	せんべい		塩せんべい			496
		ご飯		米				
15		昼食	鮭の中華ムニエル 海藻サラダ 中華スープ(玉ねぎ・コーン)	鮭	小麦粉・ごま油 砂糖・ごま油・ごま	玉ねぎ・にんにく わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・ホールコーン	塩・オイスターソース・醤油 酢・醤油・塩 鶏がら・醤油	19.9
29		おやつ	いちごヨーグルト コーンフレーク	ヨーグルト	砂糖 コーンフレーク	いちごジャム		181
2	水	午前補食	牛乳	牛乳				528
		食パン		食パン				
16		昼食	肉団子のケチャップ炒め ブロッコリーのチーズ焼き コンソメスープ(キャベツ・しめじ)	ミートボール ツナ缶・チーズ	砂糖・サラダ油	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン キャベツ・しめじ	醤油・酢 鶏がら・醤油	19.4
		おやつ	バナナ 切干大根のおにぎり		米・酒・ごま	バナナ 切干大根	醤油	236
17	木	午前補食	牛乳	牛乳				526
		納豆ご飯	納豆	米	小ねぎ	醤油		
31		昼食	さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え 具沢山みそ汁		さつま芋・砂糖 ごま油	白菜・人参・塩昆布	醤油	20.0
		おやつ	ピザトースト	ウィンナー	食パン・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・ホールコーン・ケチャップ・にんにく	だし(かつお節・昆布)	262
4	金	午前補食	牛乳	牛乳				537
		ご飯		米				
18		昼食	厚揚げの中華炒め いんげんのごま和え みそ汁(さつま芋・ねぎ)	厚揚げ・鶏肉	サラダ油	玉ねぎ・人参・チンゲン菜	オイスターソース・鶏がら・醤油 醤油	18.4
		おやつ	レーズンスコーン	牛乳	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	レーズン	小ねぎ	だし(かつお節・昆布)
5	土	午前補食	牛乳	牛乳				527
		鶏肉のトマトスパゲティ	鶏肉	スパゲティ	玉ねぎ・しめじ・トマト缶・ケチャップ	ウスターソース・コンソメ・塩		
19		昼食	春雨のマヨサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・人参)		春雨・マヨドレ・ごま油・ごま	人参・きゅうり ブロッコリー・人参	醤油 コンソメ・塩・醤油	19.0
		おやつ	デコボン せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー	デコボン		179

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いします。

※ウィンナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。


※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。

※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事をとりますのでアレルギーフリー食材を使用します。

※連絡帳に挟んであります「献立チェック表」にチェックをお願い致します。

10日(木)のお楽しみ献立は年長児に選択してもらい決定します。  
決まりましたらお知らせいたします。(行事食と同様、アレルギーフリー献立になります。)

日	曜	午前補食		献立名	材料名				エネルギー(kcal)
		昼食			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g)
		おやつ							カルシウム(mg)
7	月	午前補食		牛乳	牛乳				546
24		昼食		ポークカレー	豚肉	米・さつまいも・カレールウ・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・ケチャップ		17.8
				コールスローサラダ りんご		オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン りんご	塩・酢	162
	おやつ		カステラ		カステラ				
8	火	午前補食		牛乳	牛乳				534
22		昼食		ご飯		米			17.8
				鶏じゃが 切干大根の和え物	鶏肉	じゃが芋・砂糖 砂糖	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 切干大根・きゅうり・人参	醤油 醤油	184
	おやつ		みそ汁(白菜・しめじ)	味噌			白菜・しめじ		
	おやつ		おはぎ	きなこ・あんこ	米・砂糖				
9	水	午前補食		牛乳	牛乳				515
23		昼食		ご飯		米			20.3
				さわらの西京焼き ひじきの炒り煮	さわら・味噌 油揚げ	砂糖・酒・サラダ油 こんにゃく・サラダ油・砂糖・みりん・酒	ひじき・人参・グリーンピース	醤油	200
	おやつ		すまし汁(ほうれん草・麩) バナナ			ほうれん草・麩 バナナ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)		
10	木	午前補食		牛乳	牛乳				
		昼食		★お楽しみ給食★					
		おやつ		大学芋 せんべい		さつまいも・サラダ油・みりん・砂糖・ごま 塩せんべい		醤油	
11	金	午前補食		牛乳	牛乳				532
25		昼食		ハンバーガー	豆腐・牛肉	パンズ・片栗粉・サラダ油	玉ねぎ・しょうが・ケチャップ・キャベツ	塩	17.8
				パンプキンサラダ トマトチャウダー オレンジ	チーズ じゃが芋・シチュールウ	マヨドレ 人参・しめじ・トマト缶 オレンジ	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり コンソメ	塩 230	
	おやつ		うずまさクッキー		小麦粉・バター・砂糖・ココア				
12	土	午前補食		牛乳	牛乳				493
26		昼食		ご飯		米			17.0
				五目大豆の炒り煮 大根サラダ	大豆水煮・竹輪 砂糖・サラダ油	里芋・サラダ油・砂糖 砂糖・サラダ油	人参・さやいんげん 大根・ほうれん草・ホールコーン	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 酢・醤油	216
	おやつ		みそ汁(人参・わかめ)	味噌		人参・わかめ	だし(かつお節・昆布)		
	おやつ		せんべい クラッカー		塩せんべい クラッカー				
誕生日	水	午前補食		せんべい	塩せんべい				527
30		昼食		春ピラフ		米・オリーブ油	玉ねぎ・人参・アスパラガス・たけのこ水煮	塩・コンソメ	16.4
				蒸し鶏 チョコレギサラダ	鶏肉	酒・砂糖・サラダ油 ごま油	玉ねぎ・ケチャップ・レモン汁 キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・焼きのり	塩・醤油 塩	89
	おやつ		コンソメスープ(ブロッコリー・人参)		ブロッコリー・人参・ホールコーン		コンソメ・塩・醤油		
	おやつ		誕生日ケーキ		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・ サラダ油	バナナ・レーズン			
ひな祭り	木	午前補食		せんべい		塩せんべい			520
3		昼食		ちらし寿司	牛肉	米・砂糖・酒	しいたけ・人参・れんこん・さやえんどう・ホールコーン・焼きのり・しょうが	酢・塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	18.9
				鶏のネギだれ ほうれん草と人参の和え物	鶏肉	サラダ油・酒・ごま油 砂糖	長ねぎ・にんにく ほうれん草・人参	塩 醤油	
	おやつ		みそ汁(わかめ・えのき)	味噌		わかめ・えのき	だし(かつお節・昆布)		

		いちご		いちご		131
	おやつ	菱餅風蒸しパン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油	ほうれん草・いちごジャム		