

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	3~5歳
	460kcal	18g
	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
		昼食	豚汁うどん 小松菜の煮びたし オレンジ	豚肉・豆腐・味噌 油揚げ	うどん・サラダ油 砂糖	ごぼう・大根・人参・長ねぎ 小松菜・人参 オレンジ	醤油・だし(かつお節・昆布) 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
		昼食	ご飯 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	米 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
		昼食	食パン 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)	食パン ミートボール ツナ缶・チーズ	食パン 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 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
		昼食	納豆ご飯 さつま芋の煮物 白菜の塩昆布和え 具沢山みそ汁	納豆	米 さつま芋・砂糖 ごま油	小ねぎ 白菜・人参・塩昆布 大根・人参・ごぼう・しいたけ	醤油 醤油 だし(かつお節・昆布)	20.0
31		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		262
4	金	午前補食	牛乳	牛乳				537
		昼食	ご飯 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)		米	厚揚げ・鶏肉 サラダ油 ごま・砂糖 さつま芋	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 だし(かつお節・昆布)	18.4
18		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		326
5	土	午前補食	牛乳	牛乳				527
		昼食	鶏肉のトマトスパゲティ 春雨のマヨサラダ コンソメスープ(ブロッコリー・人参)	鶏肉	スパゲティ 春雨・マヨドレ・ごま油・ごま	玉ねぎ・しめじ・トマト缶・ケチャップ 人参・きゅうり ブロッコリー・人参	ウスターソース・コンソメ・塩 醤油 コンソメ・塩・醤油	19.0
19		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) おはぎ	味噌 きなこ・あんこ	米・砂糖		白菜・しめじ	だし(かつお節・昆布)			
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 すまし汁(ほうれん草・麩)	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 ほうれん草・麩	醤油 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)		200	
	おやつ	バナナ ジャムサンド(りんご)		食パン・マーガリン りんごジャム						
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 人参・しめじ・トマト缶	塩 コンソメ		230	
	おやつ	うずまきクッキー		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 みそ汁(人参・わかめ)	大豆水煮・竹輪 砂糖・サラダ油 味噌	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 人参・わかめ	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) 酢・醤油 だし(かつお節・昆布)		216	
	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 コンソメスープ(ブロッコリー・人参)	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	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 みそ汁(わかめ・えのき)	鶏肉 味噌	サラダ油・酒・ごま油 砂糖	長ねぎ・にんにく ほうれん草・人参 わかめ・えのき	塩 醤油 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		