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：バンズ・りんごジャム・デコポン

日	曜	午前補食/昼食/おやつ	献立名	材料名 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	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / カルシウム(mg)
14	月	午前補食	牛乳	牛乳				499
		昼食	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			小松菜の煮びたし	油揚げ	砂糖	小松菜・人参	醤油・だし(かつお節・昆布)	19.8
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	かぼちゃようかん		寒天・砂糖	かぼちゃ		263
			せんべい		塩せんべい			
1	火	午前補食	せんべい		塩せんべい			496
		昼食	ご飯		米			
15			鮭の中華ムニエル	鮭	小麦粉・ごま油	玉ねぎ・にんにく	塩・オイスターソース・醤油	19.9
			海藻サラダ		砂糖・ごま油・ごま	わかめ・ひじき・キャベツ・きゅうり・人参	酢・醤油・塩	
29			中華スープ(玉ねぎ・コーン)			玉ねぎ・ホールコーン	鶏がら・醤油	181
		おやつ	いちごヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	いちごジャム		
			コーンフレーク		コーンフレーク			
2	水	午前補食	牛乳	牛乳				528
		昼食	食パン		食パン			
16			肉団子のケチャップ炒め	ミートボール	砂糖・サラダ油	玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ	醤油・酢	19.4
			ブロッコリーのチーズ焼き	ツナ缶・チーズ		ブロッコリー・玉ねぎ・ホールコーン		
			コンソメスープ(キャベツ・しめじ)			キャベツ・しめじ	塩・醤油	236
			バナナ			バナナ		
		おやつ	切干大根のおにぎり		米・酒・ごま	切干大根	醤油	
17	木	午前補食	牛乳	牛乳				526
		昼食	納豆ご飯	納豆	米	小ねぎ	醤油	
31			さつま芋の煮物		さつま芋・砂糖			20.0
			白菜の塩昆布和え	しらす和え	ごま油	白菜・人参・塩昆布	醤油	
			具沢山みそ汁	味噌		大根・人参・ごぼう・しいたけ	だし(かつお節・昆布)	262
		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		
4	金	午前補食	牛乳	牛乳				537
		昼食	ご飯		米			
18			厚揚げの中華炒め	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	18.4
			いんげんのごま和え	竹輪	ごま・砂糖	さやいんげん・人参	醤油	
			みそ汁(さつま芋・ねぎ)	味噌	さつま芋	小ねぎ	だし(かつお節・昆布)	326
		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		
5	土	午前補食	牛乳	牛乳				527
		昼食	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			春雨のマヨサラダ		春雨・マヨドレ・ごま油・ごま	人参・きゅうり	醤油	19.0
			コンソメスープ(ブロッコリー・人参)			ブロッコリー・人参	コンソメ・塩・醤油	
			デコポン			デコポン		179
		おやつ	せんべい		塩せんべい			
			クラッカー		クラッカー			

※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。
※ウインナー・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ゲン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、アレルゲンフリー献立になります。)

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	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
7	月	午前補食	牛乳	牛乳				546
24		昼食	ポークカレー	豚肉	米・さつま芋・カレールゥ・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		オリーブ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン	塩・酢	
			りんご			りんご		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	鶏肉	じゃが芋・砂糖	玉ねぎ・人参・しょうが・グリンピース	醤油	
			切干大根の和え物		砂糖	切干大根・きゅうり・人参	醤油	
			みそ汁(白菜・しめじ)	味噌		白菜・しめじ	だし(かつお節・昆布)	184
		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	さわら・味噌	砂糖・酒・サラダ油			
			ひじきの炒り煮	油揚げ	こんにゃく・サラダ油・砂糖・みりん・酒	ひじき・人参・グリンピース	醤油	
			すまし汁(ほうれん草・麸)			ほうれん草・麸	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	200
			バナナ			バナナ		
		おやつ	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		さつま芋・サラダ油・みりん・砂糖・ごま		醤油	
			せんべい		塩せんべい			
11	金	午前補食	牛乳	牛乳				532
25		昼食	ハンバーガー	豆腐・牛肉	バンズ・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	チーズ	マヨドレ	かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり	塩	
			トマトチャウダー		じゃが芋・シチュールゥ	人参・しめじ・トマト缶	コンソメ	
			オレンジ			オレンジ		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	大豆水煮・竹輪	里芋・サラダ油・砂糖	人参・さやいんげん	醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	
			大根サラダ		砂糖・サラダ油	大根・ほうれん草・ホールコーン	酢・醤油	
			みそ汁(人参・わかめ)	味噌		人参・わかめ	だし(かつお節・昆布)	216
		おやつ	せんべい		塩せんべい			
			クラッカー		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	鶏肉	酒・砂糖・サラダ油	玉ねぎ・ケチャップ・レモン汁	塩・醤油	
			チョレギサラダ		ごま油	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・焼きのり	塩	
			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	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)	
			鶏のネギだれ	鶏肉	サラダ油・酒・ごま油	長ねぎ・にんにく	塩	18.9
			ほうれん草と人参の和え物		砂糖	ほうれん草・人参	醤油	
			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		