2023年度　　3月　　**予定献立表**　　ともしび保育園

| 日／曜 | 献立名 | 材料名 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | おやつ | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>15<br>(金) | （1日）ちらし寿司♪<br>（15日）五目ごはん（α米）<br>豆腐ハンバーグ<br>みかんサラダ♪<br>味噌汁<br>フルーツ | 精白米／三温糖／ホールコーン缶／菜の花＆紅花油／オリーブ油／おかし／ひとくちゼリー/とうもろこし豆 | きざみのり／絞り豆腐／豚ひき肉／煮干しだし／牛乳 | かんぴょう(乾)／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／いんげん／玉葱／キャベツ／きゅうり／みかん缶／にら／えのきたけ／大根 | （1日）牛乳<br>ひなあられ　ゼリー♪<br>お菓子<br>（15日）牛乳<br>キャラメルポップコーン♪<br>お菓子　ゼリー♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 2<br>16<br>30<br>(土) | スパゲッティナポリタン<br>コーンサラダ♪<br>チーズ<br>スープ<br>フリーツ | スパゲッティ／菜の花＆紅花油／ソフトタイプマーガリン／ホールコーン缶／オリーブ油／菓子パン | 豚小間肉／牛乳 | 玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／もやし／まいたけ／水菜 | 牛乳<br>黒糖蒸しパン | ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 4<br>18<br>(月) | ごはん<br>まぐろカツ♪<br>ブロッコリーサラダ<br>豚汁<br>フルーツ | 精白米／おおむぎ(押麦）／薄力粉／パン粉／菜の花＆紅花油／じゃがいも／食パン／ソフトタイプマーガリン／三温糖 | かじき／煮干しだし／豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳／脱脂乳 | ブロッコリー／にんじん／大根／長葱／ごぼう | 牛乳<br>ラスク♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 15.3 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 5<br>19<br>(火) | ジャムサンド<br>クリームシチュー♪<br>パプリカサラダ♪<br>トマト<br>フルーツ | 食パン／いちごジャム／マーガリン／菜の花＆紅花油／じゃがいも／薄力粉／ホールコーン缶／オリーブ油／三温糖／精白米／こんにゃく(精粉)／α米 | 鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／ツナ缶 | 玉葱／にんじん／パセリ／ピーマン／赤ピーマン／黄ピーマン／キャベツ／トマト／りんご／ごぼう／生しいたけ | ほうじ茶<br>チキンライスおにぎり（α米） | ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当 2.6 g |
| 6<br>13<br>(水) | ふりかけごはん♪<br>筑前煮♪<br>ちくわの磯辺揚げ♪<br>なすの味噌汁♪<br>フルーツ | 精白米／ごま(いり)／板こんにゃく／菜の花＆紅花油／三温糖／薄力粉／おかし/パイ生地 | ちりめんじゃこ／花かつお／鶏もも肉／ちくわ／青のり／煮干しだし／油揚げ／牛乳 | ごぼう／れんこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／小松菜／なす／りんご／ぶどうジュース | （6日）牛乳<br>あじさいゼリー♪<br>お菓子<br>（13日）牛乳<br>アップルパイ♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 7<br>(木)<br>29<br>(金) | ごはん<br>マーボー豆腐♪<br>ナムル♪<br>味噌汁<br>フルーツ | 精白米／おおむぎ(押麦）／菜の花＆紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／ごま(いり）／ホットケーキ粉／マーガリン | 豚ひき肉／押し豆腐／煮干しだし／牛乳 | にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／もやし／ほうれんそう／大根／なめこ | (7日)牛乳<br>ホットケーキ♪<br>(29日)牛乳<br>デコレーションホットケーキ♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 8<br>22<br>(金) | チャーシュー麺♪<br>チーズサラダ<br>ボイルウインナー<br>フルーツ | 中華めん(生)／ホールコーン缶／オリーブ油／じゃがいも／菜の花＆紅花油/さつま芋 | 焼き豚／生わかめ／ウィンナー／牛乳／青のり/チーズ | 長葱／キャベツ／きゅうり／にんじん | (8日）牛乳<br>ポテトフライ♪<br>（22日）牛乳<br>大学芋♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩相当 3.0 g |
| 9<br>23<br>(土) | ごはん<br>肉じゃが♪<br>バターコーン<br>味噌汁<br>フルーツ | 精白米／おおむぎ(押麦）／菜の花＆紅花油／じゃがいも／しらたき／三温糖／ホールコーン缶／ソフトタイプマーガリン/菓子パ | 豚小間肉／煮干しだし／牛乳 | にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／いんげん／キャベツ／長葱／しめじ | 牛乳<br>コッペパン | ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂質 15.0 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 11<br>25<br>(月) | ごはん<br>魚のみぞれ煮♪<br>納豆和え♪<br>味噌けんちん♪<br>フルーツ | 精白米／おおむぎ(押麦）／三温糖／菜の花＆紅花油／じゃがいも／板こんにゃく／おかし/白玉粉/薄力粉 | かじき／挽きわり納豆／煮干しだし／鶏もも肉／絹ごし豆腐／ヨーグルト | 大根／にんじん／ほうれんそう／キャベツ／ごぼう／長葱/椎茸/小松菜 | （11日）ほうじ茶<br>ヨーグルト♪<br>お菓子<br>（25日）牛乳<br>すいとん♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal<br>たんぱく質 23.1 g<br>脂質 13.6 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 12<br>26<br>(火) | きつねうどん♪<br>チキンサラダ<br>チーズ<br>フルーツ | うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／菜の花＆紅花油/薄力粉 | 油揚げ／鶏もも肉／鶏ささ身／チーズ／牛乳／ウィンナー/豚挽肉 | ほうれんそう／長葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／大根／キャベツ／きゅうり | （12日）牛乳<br>アメリカンドック♪<br>（26日）牛乳<br>肉まん♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 25.1 g<br>食塩相当 3.0 g |
| 14<br>28<br>(木) | カレーライス♪<br>春雨サラダ♪<br>トマト<br>スープ<br>フルーツ | 精白米／おおむぎ(押麦）／菜の花＆紅花油／じゃがいも／はるさめ／ごま油／白ごま(いり）／食パン／マーガリン／三温糖 | 豚小間肉／牛乳／脱脂乳/豚挽 | にんにく／玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／トマト／チンゲンサイ／まいたけ／にら/椎茸/長葱 | （14日）牛乳<br>ココアトースト♪<br>(28日）牛乳<br>ありがとうクッキー♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 641 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂質 19.9 g<br>食塩相当 2.9 g |
| 21<br>(木)<br>パーティ | ブルーベリーサンド♪<br>鶏の唐揚げ♪<br>ベーコンサラダ<br>マカロニソテー<br>コーンスープ♪<br>フルーツ（いちご♪バナナ） | 食パン／マーガリン／かたくり粉／菜の花＆紅花油／ホールコーン缶／三温糖／マカロニ／クリームコーン缶／薄力粉／ウエハース／コーンフレーク | 鶏もも肉／ベーコン／ボンレスハム／牛乳／アイスクリーム | ブルーベリー(ジャム)／しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／パセリ／玉葱／いちご／バナナ／みかん缶／もも缶 | ほうじ茶<br>パフェ♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 703 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 24.4 g<br>食塩相当 2.5 g |
| 27<br>(水)<br>誕生会 | ピラフ♪<br>ミートローフ♪<br>カリカリサラダ♪<br>ポトフ<br>フルーツ | 精白米／とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍）／菜の花＆紅花油／パン粉／ミックスベジタブル／ぎょうざの皮／オリーブ油／三温糖／じゃがいも／薄力粉 | ウィンナー／豚ひき肉／牛乳／ベーコン | 玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／パセリ／バナナ | 牛乳<br>ココアバナナケーキ♪ | ｴﾈﾙｷﾞｰ 650 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 30.0 g<br>食塩相当 2.2 g |

＊都合により献立を変更する場合もあります。
＊りす組は午前に牛乳を飲みます。
＊♪マークはきりん組のリクエストメニューです。
＊食物アレルギーの対応もしています。