



# 3月献立表



# 高坊保育園

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価										
	主食		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える ものになるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
4月18日	ごはん	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *わかめの黄粉あえ	牛乳	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖 スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油	327	16.5	12.6	219	1.4	2	171	0.36	0.37	12
2月16日	パン	パン	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリビース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素 かりんとう	バター サラダ油	449	16.4	15	240	1.5	2	190	0.29	0.35	21
5月5日			おにぎり・から揚げ・ポロコリー ブロッコリー・フライドポテト 中華きゅうり・麩のすまし汁・ミカン缶	牛乳 おかし おやついりこ	牛乳	ウインナー 鶏肉 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 おやついりこ	人参 ブロッコリー	生姜 胡瓜・レモン汁 ミカン缶	米・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・じゃが芋 酢・スープの素・おかし	サラダ油	546	25.4	31.2	300	2.4	3.2	172	0.25	0.44	67
6月21日	ごはん	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳 *ふわふわブルン パンケーキ	牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳・干若布 煮干し ブレンドヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ グリビース・なめこ 葱・ブルン・ブルンジューズ	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	405	21.8	16.5	357	2.8	1.9	179	0.21	0.51	18
6月22日	パン	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 おかし おやついりこ	牛乳	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ロールパン・キャベツ 砂糖・スープの素 醤油・おかし	サラダ油	342	18.1	14.2	242	1.4	1.9	139	0.19	0.4	39
7月19日	ごはん	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 せんべい	牛乳	白身魚すり身・卵 豆腐・味噌・おかし 鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉 砂糖・醤油・酒 せんべい	サラダ油	358	19.1	12.7	260	1.5	1.9	194	0.14	0.34	7
8月30日	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 マドレーヌ	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムルク ビザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリビース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油	559	19.9	32.1	304	1.6	2.5	240	0.31	0.49	40
9月23日	パン	パン	あんかけうどん バナナ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・強化ウエハース ビスケット	サラダ油	497	20.9	16.1	483	4	3.1	224	0.6	0.92	21
11月25日	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 酢・片栗粉・醤油 春雨・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	461	19.4	23.2	402	2.4	1.9	169	0.32	0.35	18
12月27日	ごはん	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブロッコリース	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉 砂糖・酢・醤油 白玉ふ・クラッカー	サラダ油	380	20.1	20.1	322	1.2	2.2	181	0.12	0.33	11
13月28日	ごはん	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉 醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油	334	18.7	14.6	330	2.2	1.6	179	0.17	0.37	21
14月14日	パン	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳 サブレ	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン スープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	496	16	25.9	256	0.7	1.5	423	0.26	0.46	32
15月29日	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スープ えんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	白身魚	牛乳	トマト スープエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油	341	17.7	13.9	193	0.8	1.6	103	0.19	0.31	15
26月6日	パン	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ オレンジ	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・キャベツ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	303	16.6	13.6	215	4	1.3	5814	0.34	1.02	86
誕生1日			鮭ちらしずし・だしから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手毬麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白ず干し・干若布 煮干し・飲むヨーグルト(鉄多め)	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・オレンジ 葱	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉 手毬麩・あられ	白ごま サラダ油	637	26	18	331	8.1	2.4	199	0.29	0.62	103

★3月5日(火)は、お別れパーティーです。卒園するひまわり組のリクエストメニューとなっています。子ども達がとても楽しみにしている行事食です。この日は、ばら・ゆり・ひまわり組も主食がありません。



以上児	基 準 量	平均栄養価	未満児	基 準 量	平均栄養価
	15	12		15	11
	400	26		480	23
	18.7	17.6		20.2	18.1
	270	299		200	333
	2.1	1.9		2.3	1.7
	1.6	2		1.5	1.8
	225	424		200	374
	0.28	0.27		0.25	0.27
	0.35	0.46		0.3	0.49
	20	24		20	20

※平均栄養価は行事食を除く