

平成30年3月 献立表



日付	曜	乳幼児食		1~2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料	栄養価 幼兒
		献立名		おやつ		熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g 糖質g
9	金	①ジャムサンド ②シュー ③大豆とウィンナーソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①ミートパイ ⑥牛乳	食パン じゃが芋 餃子の皮	鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	人参・玉葱 ほうれん草	588kcal 19.3g	
10	24	土	①五目うどん ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	乾うどん・米 さつま芋	豚肉・鶏肉	玉葱・人参・もやし さつま芋・いんげん レーズン 白菜・椎茸・大根	545kcal 18.3g 12.3g
12	26	月	①ご飯 ②豚汁 ③鰯の竜田揚げ ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	⑥りんごジュース	①コアックキー ⑥牛乳	米・小麦粉 こんにゃく	鯖・豚肉 油揚げ・豆腐	ほうれん草 ホールコーン 人参・もやし 大根・あさつき	672kcal 24.0g 26.5g
13	27	火	①チキンカレー ②スープ(キャベツ・コーン) ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①大学芋 ⑥牛乳	じゃが芋 米 さつま芋	鶏肉	ブロッコリー カリフラワー コーン・キャベツ 人参・玉ねぎ	667kcal 17.1g 26.4g
14	28	水	①ツナひじきごはん ②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③厚揚げの旨煮 ④ミニトマト ⑤フルーツ	①ビスケット	①スコーン ⑥牛乳	米 小麦粉	厚揚げ・豚肉 ツナ 油揚げ	ひじき・人参 キャベツ・あさつき 大根・しめじ	559kcal 21.5g 20.1g
1	15/29	木	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①和風スパゲティ ⑥牛乳	スパゲティ じゃが芋 米 エッグケア	豚肉	胡瓜・玉ねぎ 人参・もやし みつば・なめこ コーン	663kcal 22.7g 21.8g
16/30	金	①ビビンバ丼 ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ④フルーツ	①クラッcker	①セサミトースト ②牛乳	米 じゃが芋 食パン マーガリン	豚肉 高野豆腐	白菜・人参・玉葱 大根・わかめ	582kcal 18.9g 23.6g	
3	17/31	土	①チャンポンにゅうめん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケチャップライス ⑥牛乳	米・そうめん えび 牛乳	豚肉 キャベツ・玉ねぎ もやし・にら・南瓜 長ねぎ・人参 ピーマン・コーン	568kcal 22.7g 16.1g	
5	19	月	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③鶏肉の唐揚レモンソース ④チーズとトマトサラダ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーツヨーグルト ⑥りんごジュース	米	鶏もも肉 チーズ ヨーグルト	チンゲン菜・玉葱 コーン・胡瓜 キャベツ・トマト みかん・りんご	551kcal 21.1g 11.9g
6	20	火	①ハヤシライス ②中華スープ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・じゃが芋 マカロニ さつま芋 ごま	豚もも肉 胡瓜・キャベツ コーン	玉葱・人参 胡瓜・キャベツ 人参・コーン	672kcal 20.2g 23.3g
7		水	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭フライ ④ブロッコリーサラダ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①好み焼き風 ⑥牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	鮭 豚肉	白菜・キャベツ わかめ・もやし ブロッコリー・人参・コーン	640kcal 26.3g 19.8g
8	22	木	①しおラーメン ④アスパラじゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①そぼろの巻き寿司 ⑥牛乳	米 中華めん じゃが芋	豚肉	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 アスパラ・胡瓜	665kcal 23.5g 13.5g

★ ひなまつり・誕生日会 ★

2	金	①ひな祭り鮭寿司 ②清汁(筍・花麩) ③松風焼き ④ほうれん草ゴマ和え ⑤フルーツ	①マンナ	①ひなあられ ケーキ ⑥牛乳	米・雑あられ ケーキ 麸	鶏ひき肉 あま塩鮭	人参・絹さや たけのこ・みつば ほうれん草 キャベツ	630kcal 23.1g 18.5g
---	---	--	------	----------------------	--------------------	--------------	-------------------------------------	---------------------------

★ お別れ会バイキング ★

23	金	焼きそば・ピラフ・サンドwich 唐揚げ・フライドポテト サラダ・コーンスープ デザート	⑥牛乳	①マフィン ⑥牛乳	米・食パン 中華めん 小麦粉	豚肉 鶏肉 卵 バター	キャベツ・人参・玉葱 ブロッコリー・パプリカ カリフラワー・コーン ピーマン・	898kcal 25.9g 18.5g
----	---	---	-----	--------------	----------------------	----------------------	--	---------------------------

は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。

平成30年3月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食		夕食		主な材料	栄養価 幼兒	
		献立名				熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
9	23	金	①菜飯おにぎり	①ご飯②みそ汁(小松菜・ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④もやしの和え物 ⑤フルーツ	米	豚肉	小松菜・ねぎ 大根・人参・胡瓜 もやし	549kcal 16.8g 10.2g
10	24	土	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③厚揚げのケチャップ炒め ④いんげんの胡麻和え⑤フルーツ	米・油	厚揚げ	玉ねぎ・しめじ ピーマン・人参 いんげん	427kcal 13.8g 10.9g
12	26	月	①わかめおにぎり	①みそどん ④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	乾うどん	豚肉	大根・干し椎茸 もやし・あさつき 青海苔・わかめ	411kcal 14.6g 4.1g
13	27	火	①ごましおおにぎり	①ご飯②みそ汁(キャベツ・にら) ③鶏肉の酢煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・ごま	鶏肉	キャベツ・にら もやし・人参 牛乳・胡瓜	456kcal 18.6g 7.7g
14	28	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(チングン菜・玉ねぎ) ③白身魚フライ④キャベツの胡麻和え ⑤フルーツ	米・パン粉 油・小麦粉	カレイ	チングン菜・玉ねぎ キャベツ 人参・ゆかり	469kcal 17.3g 6.8g
1	15/29	木	①ごま蒸しパン	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	黒ごま	豚肉	キャベツ・わかめ 人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜	412kcal 17.2g 8.5g
2	16/30	金	①ごま塩おにぎり	①ご飯②みそ汁(さつま芋・人参) ③鮭の照り焼き④いんげんの炒め物 ⑤フルーツ	米	鮭	いんげん・玉葱 白菜・人参 油	520kcal 20.7g 11.4g
3	17/31	土	①ポテトフライ	①米飯 ②清汁(わかめ・ねぎ) ③えびとブロッコリーソテー ④ポテト ⑤フルーツ	えび	玉ねぎ・人参 長ねぎ・わかめ キャベツ・もやし	443kcal 14.0g 12.2g	
5	19	月	①わかめおにぎり	①ご飯②清汁(大根・わかめ) ③鮭のごま焼き④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	米	さば	大根・わかめ 胡瓜・コーン	541kcal 16.5g 12.9g
6	20	火	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば) ③唐揚げ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米・ごま油	鶏肉	みつば 豆腐 味噌	499kcal 20.1g 9.7g
7		水	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉葱) ③金目鯛のごま焼き④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油	金目鯛	南瓜・玉葱 大根・人参 胡瓜	379kcal 7.8g 13.6g
8	22	木	①ごま塩おにぎり	①ごましおはん②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③さわらの竜田揚げ ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	米・黒ごま	さわら	玉ねぎ・人参 大根 胡瓜	513kcal 17.0g 14.1g

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承お願いします。