

令和5年3月 献立表

日付		曜	乳幼児昼食	0.1歳児午前	0～5歳児午後	主な材料			栄養価
			献立名	おやつ	おやつ	熱や力に 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 たんぱく質g 脂質g
1	15/29	水	★①しょうゆラーメン ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごのしっとりケーキ 15日 らいおんクッキング (トッピングあり) ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋・ごま油 小麦粉・バター ベーキングパウダー	豚肉 ベーコン 牛乳・卵 ヨーグルト	キャベツ・人参 長ねぎ・玉ねぎ アスパラ もやし・りんご	518kcal 17.4g 14.2g
2	16/30	木	★①親子丼 ②春雨スープ ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	★①焼きそば ⑥牛乳	米・油 春雨・中華麺 ごま油 エッグケア	鶏肉・豚肉 卵 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 南瓜・胡瓜・人参 レーズン・りんご 鶏さや・キャベツ	695kcal 19.9g 27.3g
	31	金	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①おやつ春巻き ⑥牛乳	米・エッグケア 油・マカロニ バター・さつま芋 春巻きの皮	豚肉 みそ 牛乳	なめこ・みつば 生姜・胡瓜・人参 玉ねぎ・キャベツ りんご	665kcal 23.3g 32.4g
4	18	土	①ナポリタン ②スープ(豆腐・わかめ) ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①かやくおにぎり ⑥リンジューズ	スリガッティ エッグケア 油・さつま芋 米	豆腐 ウィンナー 鶏肉	人参・玉ねぎ ピーマン・みつば わかめ・ごぼう いんげん・レーズン	627kcal 19.5g 17.6g
6	20	月	①ご飯 ②みそ汁(白菜・万能ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④カリフラワーとキャベツのソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①お麩ラスク ⑥牛乳	米・油・麩 片栗粉・バター	鯖 みそ 牛乳	白菜・万能ねぎ 生姜・カリフラワー 人参・キャベツ ピーマン	586kcal 18.6g 20.9g
7		火	①ライ麦パン ②スープ(人参・玉ねぎ) ③コシーニヤ★ブラジル★ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳	★①じゃこチャーハン ⑥牛乳	ごま油・米 小麦粉・じゃが芋 片栗粉 ライ麦パン・パン粉	ちりめん 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参・玉ねぎ ブロッコリー 長ねぎ	745kcal 23.6g 33.7g
8	22	水	①ご飯 ②豚汁 ★③鶏肉のパン粉焼き ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①ヨーグルト	★①マカロニきんぴら ⑥牛乳	米・油・バター さといも エッグケア パン粉・マカロニ	豚肉 鶏肉・油揚げ きなこ 牛乳・豆腐	大根・万能ねぎ ほうれん草 人参・もやし パセリ・コーン	546kcal 19.3g 16.0g
9	23	木	★①きつねうどん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①山菜おこわ ⑥牛乳	うどん・米・油 もち米 ごま油	かまぼこ・油揚げ 牛乳・ツナ チーズ	長ねぎ・ほうれん草 南瓜・山菜 人参 玉ねぎ	651kcal 22.9g 25.7g
10	24	金	①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 油・カレーパウダー 小麦粉・ココア バター	豚肉 牛乳 みそ	玉ねぎ・人参・レーズン ピーマン・わかめ 長ねぎ・キャベツ コーン	651kcal 17.1g 24.3g
11	25	土	①チャンポンにゅうめん ④南瓜のソテー ⑤フルーツ	⑥クラッカー	①カレーピラフ ⑥りんごジュース	そうめん 油・ごま油 米 カレー粉	豚肉 ウィンナー	人参・にら・キャベツ もやし・長ねぎ 南瓜・玉ねぎ・パセリ ピーマン・コーン	526kcal 17.3g 15.1g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・しめじ) ③あじフライ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	★①スイートポテト ⑥りんごジュース	米・油・ごま油 小麦粉 パン粉・バター さつま芋	あじ みそ	大根・しめじ キャベツ・人参 玉ねぎ	503kcal 15.8g 11.2g
14	28	火	★①チキンカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④ブロッコリーと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	★①あげぼん ⑥牛乳	米 油・バターロール じゃが芋 カレーパウダー	鶏肉 きなこ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ・コーン ブロッコリー・人参 胡瓜・えのき	589kcal 20.8g 15.4g

☆ ひなまつり・お誕生会 ☆

3	金	①ひな祭り寿司 ②清汁(麩・みつば) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①マンナ	①お誕生日ケーキ クラッカー ⑥りんごジュース	米・油 麩・パン粉 ごま ケーキ	鮭・卵・みそ でんぶ・かつお節 豆腐・鶏肉・クラッカー ホイップクリーム	きざみのり・絹さや みつば・玉ねぎ・もやし ほうれん草・人参 いちご・白桃缶	565kcal 23.0g 19.2g
---	---	---	------	-------------------------------	---------------------------	---	---	---------------------------

☆ お別れ会 ☆

17	金	①ピラフ ②コーンスープ ③-1唐揚げ ③-2エビフライ(幼児) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①ケーキ盛り合わせ ⑥牛乳	米 小麦粉・パン粉(幼児) 片栗粉 油・ケーキ	バター・えび(幼児) 牛乳・鶏肉 ホイップクリーム	玉ねぎ・人参・いんげん コーン・キャベツ・胡瓜 生姜・りんご・いちご コーンクリーム	638kcal 20.7g 19.3g
----	---	---	------	------------------	----------------------------------	---------------------------------	---	---------------------------

★ は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。

材料の都合により献立を変更する場合があります。

令和5年3月軽食・夕食献立表

日付		曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
				献立名	熱や力に 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
1	15/29	水	①蒸しパン	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③鯖のごま焼き④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	鯖 みそ	南瓜・玉ねぎ 大根・胡瓜 人参	404kcal 13.4g 8.6g
2	16/30	木	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③豚肉のケチャップ炒め ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ 豚肉	玉ねぎ・人参 ピーマン・小松菜 もやし	473kcal 13.3g 10.1g
3	17/31	金	①菜飯おにぎり	①ご飯②みそ汁(小松菜・長ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま ごま油	豚肉・みそ	長ねぎ・菜飯ご飯の素 大根・万能ねぎ・小松菜 もやし・人参・胡瓜	453kcal 14.2g 8.8g
4	18	土	①わかめおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③厚揚げの炒め物 ④いんげんの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま・片栗粉	厚揚げ みそ	玉ねぎ・しめじ 人参・いんげん ピーマン・わかめご飯の素	455kcal 12.2g 8.4g
6	20	月	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③鶏肉の酢煮④さと芋ののり和え ⑤フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 みそ	わかめ・さと芋 あおさ 玉ねぎ	386kcal 15.7g 5.9g
7		火	①ごましおおにぎり	①五目豆腐丼②みそ汁(キャベツ・にら) ④もやしのカレーソテー ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 ごま・ごま油 カレー粉	豚肉・豆腐 みそ	にんにく・生姜・もやし 人参・玉ねぎ・しいたけ キャベツ・ピーマン・にら	487kcal 16.1g 10.7g
8	22	水	①ゆかりおにぎり	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③豚肉の炒め物 ⑤フルーツ ④キャベツのごまマヨ和え	米・油 ごま エッグケア	みそ・豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・キャベツ 胡瓜・ゆかりご飯の素	483kcal 13.3g 12.6g
9	23	木	①蒸しパン	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス 片栗粉	みそ 鯖	キャベツ・わかめ 白菜・人参 生姜・きざみのり	420kcal 14.9g 10.4g
10	24	金	①菜飯おにぎり	①ご飯 ②清汁(大根・わかめ) ③鶏肉のみそ炒め ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	米・ごま油 エッグケア・油 さつま芋・ごま	鶏肉 みそ	大根・わかめ・生姜 いんげん レーズン・菜飯ご飯の素	479kcal 14.3g 7.4g
11	25	土	①ごましおおにぎり	①ごましおご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③カレイの磯部焼き ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	米・油 ごま	カレイ	わかめ・長ねぎ あおさ・人参 ブロッコリー・胡瓜	420kcal 15.3g 5.2g
13	27	月	①わかめおにぎり	①ご飯②みそ汁(さつま芋・人参) ③豆腐のあんかけ ④いんげんの炒め物 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 さつま芋	みそ・豆腐 豚肉	人参・いんげん・しめじ 玉ねぎ・もやし・ピーマン わかめご飯の素	428kcal 11.4g 13.1g
14	28	火	①ゆかりおにぎり	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば) ③鶏の照り焼き ④キャベツの青唐辛子ソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま	豆腐・みそ 鶏肉	みつば・キャベツ 人参・玉ねぎ・あおさ ゆかりご飯の素	441kcal 15.5g 7.3g

材料の都合により献立を変更する場合があります。