

令和2年3月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
2	月	ごはん 豚肉の味噌炒め ひじきの胡麻和え 清汁(はんぺん・小松菜) はっさく	牛乳 茶巾しぼり 補食 パウムクーヘン	豚もも肉 味噌 はんぺん 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻 さつま芋	長ねぎ, やし 人参, ほうれん草 干ひじき, 小松菜 はっさく レーズン	しょう油 だし汁 塩	494 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.7g	392 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 11.8g
3	火	花畑ごはん 菜の花団子 三色サラダ 清汁(花魁・えのきだけ・菜の花) 伊予柑	牛乳 桜もち ひなあられ 100%リンゴジュース せんべい	鶏挽肉 牛乳	米, 油 パン粉, かたくり粉 花魁 桜もち ひなあられ	小松菜, 人参, 生姜汁 ホールコーン缶 玉ねぎ, ブロッコリー カリフラワー, えのきだけ 菜の花, 伊予柑	塩, 酒 水 酢 しょう油 だし汁	523 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.6g	585 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.9g
4	水	ごはん レバーのカレー揚げ 胡麻ドレッシングサラダ 味噌汁(綿豆腐・生わかめ) 伊予柑	牛乳 凍り豆腐の ミートソース風 スパゲティ ヨーグルト	豚レバー ロースハム 綿豆腐, 味噌 牛乳 凍り豆腐	はいが精米 油, 白胡麻 スパゲティ バター, かたくり粉 砂糖	キャベツ, きゅうり 人参, トマト, 生わかめ ホールトマト缶 玉ねぎ, ビーマン エリンギ, 伊予柑	しょう油, カレー粉 酢, 塩 こしょう, だし汁 コンソメ, ケチャップ 中濃ソース, 水	562 kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.5g	473 kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.0g
5	木	ごはん 魚の西京焼き 切干し大根の煮物 煮豆 清汁(人参・えのきだけ・ほうれん草) 清見柑	牛乳 のむヨーグルト 黒糖パン	さわら 白味噌, 油あげ 白いんげん豆 のむヨーグルト 牛乳(乳児のみ)	はいが精米 砂糖 油 黒糖パン	生姜汁, 切干し大根 人参, さやえんどう えのきだけ ほうれん草 清見柑	しょう油 みりん だし汁 塩	572 kcal たんぱく質 24.4g 脂質 14.1g	451 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.4g
6	金	カレー(ライス) ほうれん草のナムル	牛乳 グレープゼリー チーズ サブレ	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン	はいが精米 油, バター, 小麦粉 じゃがいも 胡麻油 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 100%ぶどう果汁	カレー粉, 水 コンソメ, ケチャップ 中濃ソース 塩 鶏ガラスープの素	496 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.6g	396 kcal たんぱく質 17.3g 脂質 17.2g
7	土	ごはん 凍豆腐と野菜の煮物 黄金煮 味噌汁(卵・小松菜・油あげ) 清見柑	牛乳 青のりおにぎり	凍り豆腐 鶏もも肉(皮なし) 卵 油あげ, 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 さつま芋 バター 米	人参, 大根 さやえんどう 小松菜 清見柑 青のり	だし汁 しょう油 塩 水	557 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.2g	469 kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.5g
9	月	ごはん じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーの塩茹で 味噌汁(生あげ・ほうれん草)	牛乳 胡麻ドーナツ クッキー	豚もも肉, 生あげ 味噌 牛乳 卵	はいが精米 油, バター 砂糖, 小麦粉 じゃがいも 黒砂糖, 白胡麻	人参 玉ねぎ ブロッコリー ほうれん草	水, コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩, だし汁, B・P バナエッセンス	546 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.0g	444 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.9g
10	火	豆腐のつくね焼き 甘酢和え 味噌汁(大根・なめこ) 伊予柑	牛乳 人参ごはん チーズ せんべい	綿豆腐 鶏挽肉 卵 味噌 牛乳	はいが精米 油 パン粉 砂糖 春雨(でんぷん)	人参, 玉ねぎ 干ひじき, 小松菜 ホールコーン缶 なめこ, 大根 伊予柑	しょう油 塩 酢 だし汁 酒	530 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.4g	424 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.2g
11	水	ロールパン チーズハンバーグ サワークラフト 豆乳コンソメスープ はっさく	お茶 じゃこねぎビーフン ゼリー	豚挽肉, 卵, 豆乳 スライスチーズ ちりめんじゃこ 花かつお 牛乳(乳児のみ)	バター, ロール, 油 パン粉, 砂糖 かたくり粉, ビーフン 白胡麻 胡麻油	玉ねぎ, キャベツ 人参, クリームコーン缶 パセリ, はっさく ほうれん草 小松菜	塩, こしょう 酢, 水 コンソメ, お茶 鶏ガラスープの素 しょう油	478 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.3g	360 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.0g
12	木	ごはん 揚げ魚の甘辛和え 青菜の炒め煮 味噌汁(さつま揚・白菜) 伊予柑	牛乳 二色サンド スティックパン	かじきまぐろ 油あげ さつま揚 味噌 牛乳	はいが精米 油, 砂糖, かたくり粉 食パン いちごジャム ブルーベリージャム	小松菜 人参 白菜 伊予柑	塩 しょう油 みりん 水 だし汁	527 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 17.7g	444 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.8g
13	金	ごはん 生揚の中華風煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁(じゃがいも・麩) 清見柑	牛乳 豆腐入り白玉団子 ヨーグルト	生あげ, 豚もも肉 味噌 牛乳 綿豆腐 黄名粉	はいが精米, 油 砂糖, かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも, 麩 白玉粉, 黒砂糖	人参, 玉ねぎ 生しいたけ 茹たけのこ, 長ねぎ 生姜汁, にんにく ブロッコリー, 清見柑	しょう油 だし汁 塩	555 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 18.3g	452 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.6g
14	土	ごはん スクランブルエッグ じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁(綿豆腐・ほうれん草) はっさく	牛乳 手作りポップコーン ビスケット	卵 豚挽肉 牛乳 綿豆腐 味噌	はいが精米, 油 じゃがいも とうもろこし(乾) バター マリービスケット	玉ねぎ 冷凍グリーンピース ホールコーン缶 ほうれん草 はっさく	塩 こしょう だし汁	496 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.8g	427 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.0g
17	火	けんちんうどん(汁) ツナ入り卵焼き シルバーサラダ	牛乳 カステラ 100%リンゴジュース せんべい	油あげ 卵 まぐろ油煮缶 牛乳	乾麺, 里芋 油, 砂糖 春雨(でんぷん) マヨネーズ カステラ	ごぼう 人参 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	だし汁 みりん しょう油 塩 こしょう	488 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.2g	445 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.8g
18	水	りんごジャムサンド 米粉豆乳グラタン 野菜スティック わかめスープ	牛乳 ぼたもち ヨーグルト	鶏むね肉(皮なし) 豆乳, 味噌 牛乳 小豆 黄名粉	食パン, りんごジャム さつま芋, 油, 上新粉 マッシュポテトフレーク マヨネーズ, もち米 米, 砂糖	玉ねぎ, パセリ, きゅうり マッシュルーム(白) 人参, 生わかめ 長ねぎ ホールコーン缶	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ	525 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.7g	484 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.6g
31	火	りんごジャムサンド 米粉豆乳グラタン 野菜スティック わかめスープ 清見柑	牛乳 豆おこわ 源氏パイ	鶏むね肉(皮なし) 豆乳, 味噌 牛乳 大豆水煮 ちりめんじゃこ	食パン, りんごジャム さつま芋, 油, 上新粉 マッシュポテトフレーク マヨネーズ, もち米 はいが精米, 白胡麻	玉ねぎ, パセリ, きゅうり マッシュルーム(白) 人参, 生わかめ 長ねぎ, 清見柑 ホールコーン缶	コンソメ, 塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 しょう油	492 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.2g	428 kcal たんぱく質 21.7g 脂質 13.9g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考) 幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。