令和3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 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	栄養価 乳児	幼児
1 ・ 15	月	ごはん 豚肉の炒め煮 ひじきの胡麻和え 清汁（生わかめ・絹豆腐・えのきだけ） 伊予柑	牛乳 茶巾しぼり チーズ ルヴァン	豚もも肉 絹豆腐 牛乳	はいが精米 油,春雨（でんぷん） 砂糖 白胡麻 さつま芋	生姜汁,玉ねぎ もやし,人参 ほうれん草,干ひじき 生わかめ,えのきだけ レーズン,伊予柑	酒 しょう油 水 だし汁 塩	509 kcal たんぱく質 18.8g 脂　質 12.2g	421 kcal たんぱく質 19.3g 脂　質 12.9g
2 ・ 16	火	ごはん 煮魚 豆腐の和え物 味噌汁（油あげ・キャベツ） 清見柑	牛乳 炊き込みごはん ヨーグルト	かじきまぐろ,綿豆腐 花かつお,油あげ 味噌 牛乳 まぐろ油漬け缶	はいが精米 砂糖	ほうれん草,人参 キャベツ,清見柑 えのきだけ しめじ 冷凍グリンピース	だし汁 しょう油 みりん 塩	509 kcal たんぱく質 23.2g 脂　質 14.1g	402 kcal たんぱく質 23.0g 脂　質 14.2g
3	水	花畑ごはん 松風焼き 人参サラダ 清汁（花麩・えのきだけ・菜の花） 伊予柑	牛乳 （幼児）桜もち （乳児）みかんゼリー ひなあられ バウムクーヘン	塩鮭 豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖,油 花麩,オートミール 桜もち（幼児） みかんゼリー（乳児） ひなあられ	小松菜,人参 長ねぎ,青のり もやし,ホールコーン缶 えのきだけ,菜の花 伊予柑	塩,酒 水 酢 しょう油 だし汁	515 kcal たんぱく質 20.1g 脂　質 16.6g	608 kcal たんぱく質 24.4g 脂　質 18.4g
4 ・ 18	木	ごはん ハッシュドポーク スピナチサラダ くし型トマト	牛乳 レーズンロール ゼリー ビスコ	豚もも肉 まぐろ油漬け缶 牛乳	はいが精米,バター 小麦粉 砂糖 白胡麻 レーズンロール	玉ねぎ,人参 マッシュルーム缶 パセリ ほうれん草 トマト,トマトピューレー	ケチャップ,水,酒 ウスターソース コンソメ,塩 こしょう,酢 しょう油	546 kcal たんぱく質 22.2g 脂　質 16.4g	426 kcal たんぱく質 21.5g 脂　質 16.9g
5 ・ 29	金 ・ 月	ロールパン ケチャップビーンズ 甘酢和え わかめスープ 伊予柑	牛乳 黄名粉ドーナツ棒 100%ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ ハーベスト	大豆水煮 卵 牛乳 黄名粉	バターロール 油 砂糖 春雨（でんぷん） 小麦粉	人参,玉ねぎ ホールコーン缶 小松菜,生わかめ 長ねぎ 伊予柑	水,ケチャップ 塩,こしょう 酢,しょう油 コンソメ B・P	532 kcal たんぱく質 18.8g 脂　質 19.9g	436 kcal たんぱく質 15.6g 脂　質 17.6g
6 ・ 30	土 ・ 火	ごはん きのこのキッシュ 野菜ソテー 味噌汁（生あげ・ほうれん草） 清見柑	牛乳 青のりおにぎり バウムクーヘン	ピザ用チーズ,卵 牛乳 ボンレスハム 生あげ 味噌	はいが精米 じゃがいも 油 米	エリンギ,玉ねぎ キャベツ,人参 ピーマン,ほうれん草 清見柑 青のり	塩 こしょう だし汁	557 kcal たんぱく質 20.7g 脂　質 16.2g	460 kcal たんぱく質 20.4g 脂　質 17.2g
8 ・ 22	月	ごはん 豆腐のつくね焼き れんこんの酢の物 味噌汁（麩・長ねぎ）	牛乳 黒糖蒸しパン クッキー	綿豆腐,鶏挽肉 牛乳 味噌 豆乳	はいが精米,油 パン粉,砂糖 麩 小麦粉 黒砂糖	人参,玉ねぎ 干ひじき,れんこん きゅうり 長ねぎ レーズン	しょう油 塩 酢 だし汁 B・P	512 kcal たんぱく質 18.2g 脂　質 15.5g	400 kcal たんぱく質 17.1g 脂　質 15.6g
9 ・ 23	火	きつねうどん 鶏肉のみそ焼き キャベツの和え物 はっさく	牛乳 ごまじゃこおにぎり チーズ ルヴァン	油あげ,味噌 鶏もも肉（皮なし） 牛乳 絹豆腐 ちりめんじゃこ	乾麺,砂糖 油 胡麻油 はいが精米 白胡麻	人参,長ねぎ ほうれん草 キャベツ さやいんげん はっさく	だし汁 しょう油 みりん 塩 こしょう	515 kcal たんぱく質 23.3g 脂　質 14.0g	438 kcal たんぱく質 22.8g 脂　質 14.2g
10 ・ 31	水	カレー（ライス） ほうれん草ときのこのソテー	牛乳 グレープゼリー クラッカー ヨーグルト	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン	はいが精米,じゃがいも 油,バター 小麦粉 砂糖 ルヴァンクラシカル	人参 玉ねぎ ほうれん草 しめじ 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 こしょう	529 kcal たんぱく質 18.1g 脂　質 16.8g	430 kcal たんぱく質 17.9g 脂　質 18.7g
11 ・ 25	木	ごはん 魚の西京焼き 煮びたし 味噌汁（綿豆腐・生わかめ） 伊予柑	牛乳 ロールカステラ ゼリー ビスコ	さわら,白味噌 さつま揚げ 綿豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 ロールカステラ	生姜汁 小松菜 白菜 生わかめ 伊予柑	しょう油 みりん だし汁	531 kcal たんぱく質 23.1g 脂　質 17.3g	428 kcal たんぱく質 22.4g 脂　質 18.2g
12 ・ 26	金	ジャムサンド オムレツのミートソースかけ 切干し大根のナムル キャベツスープ 清見柑	牛乳 凍豆腐の そぼろごはん クロワッサン	卵 牛乳 豚挽肉 凍り豆腐	食パン,いちごジャム 油,小麦粉 白胡麻,胡麻油 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,切干し大根 きゅうり,人参 キャベツ,清見柑 生姜汁 さやえんどう	塩,こしょう ケチャップ,中濃ソース 水,酢 しょう油,コンソメ 酒,みりん,だし汁	555 kcal たんぱく質 22.2g 脂　質 20.8g	469 kcal たんぱく質 19.9g 脂　質 20.5g
13 ・ 27	土	ごはん 生揚のカレー炒め じゃが芋の甘煮 味噌汁（麩・えのきだけ） はっさく	牛乳 手作りポップコーン 揚げせんべい	生あげ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 じゃがいも,砂糖 麩,とうもろこし（乾） バター 歌舞伎揚げ	人参 玉ねぎ ピーマン えのきだけ はっさく	塩 カレー粉 だし汁 しょう油	517 kcal たんぱく質 17.9g 脂　質 18.1g	408 kcal たんぱく質 16.7g 脂　質 18.9g
17	水	ごはん ツナとコーンのコロッケ 茹で野菜 味噌汁（大根・なめこ） 清見柑	牛乳 じゃこねぎビーフン バウムクーヘン	スキムミルク 味噌,まぐろ油漬け缶 牛乳 ちりめんじゃこ 花かつお	はいが精米 油,小麦粉 パン粉,ビーフン マッシュポテトフレーク 白胡麻,胡麻油	ホールコーン缶,玉ねぎ ブロッコリー,人参 大根,なめこ 清見柑,長ねぎ 小松菜	水,塩 こしょう だし汁 鶏ガラスープの素 しょう油	542 kcal たんぱく質 18.5g 脂　質 19.3g	451 kcal たんぱく質 17.9g 脂　質 20.6g
19	金	ごはん 豆乳マカロニグラタン サワークラフト ポテトスープ	お茶 ぼたもち クッキー	ベーコン 豆乳，黄名粉 ピザ用チーズ 小豆 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,マカロニ 油,バター 小麦粉,パン粉 砂糖,じゃがいも もち米,米	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 だし昆布	塩,こしょう コンソメ 酢 鶏ガラスープ お茶	548 kcal たんぱく質 15.9g 脂　質 14.1g	438 kcal たんぱく質 13.4g 脂　質 13.0g
24	水	ごはん レバーの焼き肉 きゅうりの中華和え 味噌汁（切干し大根・小松菜）	牛乳 スピナチパンケーキ 100%ﾘﾝｺﾞｼﾞｭｰｽ ハーベスト	豚レバー まぐろ油漬け缶 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米,砂糖 油,胡麻油 白胡麻 小麦粉,バター 黒砂糖	生姜汁,玉ねぎ にんにく,きゅうり 生わかめ,ホールコーン缶 切干し大根,小松菜 ほうれん草	しょう油,みりん 酢 だし汁 B・P 水	509 kcal たんぱく質 20.7g 脂　質 16.2g	404 kcal たんぱく質 20.2g 脂　質 17.1g

※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。