

献立表

2022年03月
幼児食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	えびピラフ 野菜ピクルス コーンスープ	米、ひまわり油、砂糖	えび(むき身)	りんご、玉ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、人参、コーン缶、いんげん、焼きのり、大根	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	オレンジ 海苔せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 4.5 g カルシウム 53 mg
02 水	味噌煮込みうどん いんげんのごま和え	ゆでうどん、ごま(乾)	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	いんげん、バナナ、はくさい、ねぎ、人参、キウイフルーツ、みかん缶、しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	グレープフルーツ フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.0 g カルシウム 245 mg
03 木	ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁(麩・三つ葉)	米、もち、焼豆、砂糖、ひまわり油	えび(むき身)、でんぶ、こしあん、卵	いちご、なばな、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、みつば、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、昆布だし汁、みりん	バナナ 桜もち いちご ほうじ茶	エネルギー 634 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 5.1 g カルシウム 204 mg
04 金	ごはん おでん 小松菜としめじの煮浸し いちご	米、三温糖	牛乳、卵、さつま揚げ、はんぺん	グレープフルーツ、いちご、大根、りんご、小松菜、板こんにゃく、ごめこんぶ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、みりん、昆布だし汁	オレンジ アップルパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 312 mg
05 土	ごはん 豚肉のもやしポン酢 南瓜の煮物 みそ汁(春キャベツ・えのき)	米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	南瓜、バナナ、もやし、人参、キャベツ、えのきだけ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ポン酢	りんご アスパラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.9 g カルシウム 239 mg
日曜日							
07 月	ごはん 家常豆腐 きゅうりのナムル 人参スープ	米、三温糖、ごま油、黒ごま、片栗粉、砂糖、ごま	生揚げ、豚肉(ロース)	りんご、きゅうり、人参、はくさい、しいたけ、いんげん、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、コンソメ	グレープフルーツ ごませんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 170 mg
08 火	ポークカレー 温野菜(パプリカ・ブロッコリー) コンソメスープ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵、バター、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、ヨーグルト	みかん、キウイフルーツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレールフ	バナナ ドーナツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 847 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 34.8 g カルシウム 228 mg
09 水	ごはん さわらの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・もやし)	さつまいも、米、ひまわり油、砂糖	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、人参、もやし、スナップえんどう、刻みこんぶ、なめこ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	オレンジ ふかしもち バナナ ほうじ茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.8 g カルシウム 120 mg
10 木	サンドイッチ ミネストローネ キウイフルーツ	食パン、米、マヨネーズ(スプレッド)、油	ベーコン、卵、ハム、大豆(ゆで)、油揚げ、粉チーズ	みかん、ホールトマト缶詰、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、にんじん、ひじき、パセリ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ	りんご お豆の混ぜご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 712 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.7 g カルシウム 212 mg
11 金	ごはん かじきの揚げ煮 れんこんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、まかじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、人参、なばな、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ 黒糖マフィン オレンジ 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 251 mg
12 土	チキンライス 温野菜(さつまいも・アスパラ) オニオンスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	玉ねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	バナナ パイ りんご 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 152 mg
日曜日							
14 月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、人参、たけのこ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)	りんご クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 199 mg
15 火	ごはん 鶏の唐揚げ(骨付き) 温野菜(じゃがいも・人参・スナップ) みそ汁(かぶ・菜)	米、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぶ、スナップえんどう、人参、まいたけ、かぶ・菜、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん	オレンジ にゅうめん りんご ほうじ茶	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 71 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1才朝おやつ 午後おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
16	ごはん さばの塩焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	米、ポップコーン、砂糖、ひまわり油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しいたけ、人参、はくさい、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 276 mg	
17	ごはん チンジャオロース トマト もやしスープ	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、卵	みかん、トマト、たけのこ、緑豆もやし、いちご、もやし、赤ピーマン、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	バナナ いちごのロールケーキ みかん 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 157 mg	
18	しょうゆラーメン わかめの中華サラダ	生中華めん、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、絹ごし豆腐、卵	グレープフルーツ、りんご、ほうれんそう、きょうな、わかめ(生)、ねぎ、コーン缶、焼きのり	酢、しょうゆ、コンソメ	オレンジ アップルパイ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 217 mg	
19	お赤飯 赤魚の煮付け すまし汁(えのき・ねぎ)	もち米、砂糖、ごま	牛乳、きんめだい、あずき(乾)	バナナ、にんじん、ごま、つな、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩	りんご アスパラビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 270 mg	
日曜日								
春分の日								
22	ごはん さわらの照り焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・もやし)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、人参、もやし、スナップえんどう、刻みこんぶ、なめこ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	バナナ ドーナツ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 235 mg	
23	ボークカレー 温野菜(パプリカ・フロccoli) コンソメスープ	さつまいも、米、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ばら)、牛乳、豚肉(もも)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、バター、ヨーグルト	バナナ、玉ねぎ、フロccoli、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、カレーパウダー	オレンジ ふかしもち バナナ ほうじ茶	エネルギー 635 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 24.9 g カルシウム 100 mg	
24	フランスパン 春野菜のクリームシチュー アスパラサラダ	米、フランスパン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、油揚げ、バター	みかん、玉ねぎ、グリーンアスパラガス、トマト、人参、しめじ、ひじき	かつお・昆布だし汁、ホワイトソース、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	りんご お豆の混ぜご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 174 mg	
25	ごはん かじきの揚げ煮 れんこんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、まかじき、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、れんこん、人参、なばな、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	グレープフルーツ 黒糖マフィン オレンジ 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 251 mg	
26	チキンライス 温野菜(さつまいも・アスパラ) オニオンスープ	米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	玉ねぎ、りんご、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	バナナ パイ りんご 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 21.0 g カルシウム 152 mg	
日曜日								
28	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ フロccoliのおかかあえ みそ汁(豆腐・ねぎ)	米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、フロccoli、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、人参、たけのこ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、塩(並塩)	りんご クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 199 mg	
29	えびピラフ 野菜ピクルス コンソメスープ	米、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、ひまわり油、砂糖	えび(むき身)、鶏もも肉(皮付き)	りんご、玉ねぎ、きゅうり、人参、赤ピーマン、コーン缶、いんげん、まいたけ、あさつき、大根	鳥がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、酢、コンソメ、食塩、本みりん	オレンジ にゅうめん りんご ほうじ茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 7.8 g カルシウム 64 mg	
30	ごはん さばの塩焼き 小松菜と人参の和え物 みそ汁(しめじ・白菜)	米、ポップコーン、砂糖、ひまわり油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しいたけ、人参、はくさい、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	グレープフルーツ ポップコーン キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.7 g カルシウム 276 mg	
31	ごはん チンジャオロース トマト もやしスープ	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、卵	みかん、トマト、たけのこ、緑豆もやし、いちご、もやし、赤ピーマン、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	バナナ いちごのロールケーキ みかん 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 157 mg	