

保育所給食献立表

献立名	ひなまつり前食 3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		3月7日(土)		3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		3月14日(土)		3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		たっぴり野菜の日 3月19日(木)				
	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g			
わかめごはん			鮭寿司		食パン(8枚切り)		ごはん		ごはん		中華どんぶり		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		わかめごはん		ごはん		食パン(8枚切り)		ごはん				
マカロニ入りのシチュー		鶏の天ぷら		ミートローフ		筑前煮		五目ラーメン		大根サラダ		チキンカレー		大根の鶏そぼろ		ポークチャップ		魚のかは焼		大根と人参のあえもの		わかめスープ		マカロニ入りシチュー		豆腐ハンバーグ		ミートローフ		筑前煮			
ジュリアンサラダ		フロッコリー (しょうゆあじ)		コールスロー		白菜のゆかりあえ		もやし中華あえ		えのきのスープ		三色サラダ		小松菜のごまいため		なかつら		ポテトサラダ		かやくうどん		甘酢キャベツ		ジュリアンサラダ		ほうれん草のなたねあえ		コールスロー		白菜のゆかりあえ		みそ汁	
牛乳		ヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ウエハース				炭酸せんべい		幼児用ビスケット		ソフトせんべい		ハイハイ		ポーロ		お魚せんべい		クラッカー		やさいせんべい		コーンフレーク		おこさませんべい		ウエハース		あかちゃんせんべい		炭酸せんべい		幼児用ビスケット		牛乳	
牛乳						昆布おにぎり		牛乳		牛乳		牛乳		きなこのぼたもち		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
さつまいもの甘煮		蒸しケーキ		牛乳		3枚サンドクラッカー		3枚サンドクラッカー		フライドポテト		牛乳		豆乳ハンケーキ		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
		いちご																															

お昼	食品名		g		食品名		g		食品名		g		食品名		g		食品名		g		食品名		g		食品名		g		食品名		g				
	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g	食品名	g					
	わかめ(ふりかけ)	0.5	米	40	食パン(8枚切り)	1枚	米	50	米	30	米	50	米	50	米	50	米	50	米	30	わかめ(ふりかけ)	0.5	米	50	食パン(8枚切り)	1枚	米	50							
	米	50	だし用昆布	0.5																															
			料理酒	2	合い挽き肉	30	鶏もも肉	20	中華めん(生)	30	白菜	50	鶏むね肉	20	大根	80	豚肉薄切り	40	さば	50	こいくちしょうゆ	1	干うどん	25	マカロニ(乾)	5	鶏ミンチ	10	玉葱	10	じゃがいも	20			
	マカロニ(乾)	5	紅さけ(甘塩)	15	玉葱	10	じゃがいも	20	豚肉	15	ピーマン	10	じゃがいも	40	人参	20	玉葱	40	小麦粉	5	みりん	1	牛肉	15	マカロニ(乾)	5	鶏ミンチ	10	玉葱	10	じゃがいも	20			
	ウインナー	15	人参	5	人参	10	人参	15	人参	10	人参	15	人参	20	鶏ミンチ	25	ピーマン	10	油	1	ほうれんそう	20	油あげ	3	ウインナー	15	人参	10	人参	10	人参	15			
	じゃがいも	40	いりごま	2	卵	15	厚揚げ	15	きゃべつ	20	玉葱	30	玉葱	30	しいたけ(生)	5	油	1	こいくちしょうゆ	3	もやし	25	なると	5	じゃがいも	40	玉葱	14	卵	15	厚揚げ	15			
	人参	15	砂糖	3	パン粉	10	ゆでだけのこ	10	玉葱	20	砂糖	1	グリーンピース	3	グリーンピース	3	みりん	4	砂糖	3	人参	20	人参	10	人参	15	ひじき(干し)	0.5	パン粉	10	ゆでだけのこ	10			
	玉葱	30	酢	5	塩	0.5	ごぼう	10	干しいたけ	0.3	鶏がらスープの素	0.4	油	1	みりん	3	ソース(濃厚)	1	土しょうが	1	ごま油	1	青ねぎ	3	玉葱	30	小麦粉	5	塩	0.5	ごぼう	10			
	プロッコリー	10	塩	0.2	こしょう	少々	こんにやく	10	青ねぎ	3	水	60	水	120	砂糖	0.3	ケチャップ	3	みりん	1	こいくちしょうゆ	1	だしかつお	2	プロッコリー	10	パン粉	5	こしょう	少々	こんにやく(板)	10			
	鶏がらスープの素	0.3	きゅうり	10	油	0.5	グリーンピース	3	うすくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	2	カレー・ルウ	20	こいくちしょうゆ	3	砂糖	0.8																	
	牛乳	50			ケチャップ	3	砂糖	3	塩	0.1	塩	0.2																							
	小麦粉	3	鶏むね肉	40			こいくちしょうゆ	3	鶏がらスープの素	1	油	1	きゃべつ	35	片栗粉	2	こしょう	0.01	人参	10	大根	40	砂糖	1	小麦粉	3	こいくちしょうゆ	1	きゃべつ	40	油	1			
	油	3	塩	少々	きゃべつ	40	油	1	水	120	片栗粉	2	人参	10	だしかつお	2																			
	水湯	70	こしょう	少々	人参	10	煮干し	2	油	1			きゅうり	10	水	60	きゃべつ	30	マヨネーズ	6	こいくちしょうゆ	1	きゃべつ	30	水湯	70	片栗粉	0.5	人参	10	煮干し	2			
	塩	0.05	小麦粉	7	マヨネーズ	5	水	30			大根	35	こいくちしょうゆ	1			きゅうり	10																	
			片栗粉	2			もやし	40	きゅうり	10	オリーブ油	1																							
	きゅうり	30	水	適量	じゃがいも	10	白菜	40	トウモロコシ	10	酢	1.5																							
	人参	20	油	3	コーン缶	8	ゆかり	0.3	酢	2	砂糖	1																							
	砂糖	1.5			玉葱	10			こいくちしょうゆ	1	塩	0.1																							
	オリーブ油	1	プロッコリー	30	パセリ・乾	0.05	玉葱	15	砂糖	0.5																									
	酢	3	こいくちしょうゆ	1	鶏がらスープの素	0.4	おつゆふ	1	ごま油	1	えのきたけ	5																							
	塩	0.05			水	130	青ねぎ	2			青ねぎ	2																							
			木綿豆腐	25	うすくちしょうゆ	1	みそ	9			鶏がらスープの素	0.4																							
			えのきたけ	8			煮干し	2			水	130																							
			みつば	2			水	130			うすくちしょうゆ	1																							
			だしかつお	2																															
			水	130																															
			うすくちしょうゆ	2																															
			塩	0.2																															



午前 おやつ	牛乳	100	ヨーグルト	1こ	牛乳	100	牛乳	50	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	100	牛乳	50		
	ウエハース	2枚			炭酸せんべい	8	幼児用ビスケット	5	ソフトせんべい	2枚	ハイハイ	1袋	ポーロ	7	お魚せんべい	1袋	ロークラッカー	5	やさいせんべい	1袋	コーンフレーク	5	おこさませんべい	1袋	ウエハース	2枚	あかちゃんせんべい	1袋	炭酸せんべい	8	幼児用ビスケット	5		
午後 おやつ	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	米	30	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	米	20	牛乳	200	ジョア(フレン)	1本	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	牛乳	200	米	30		
	さつまいも	50	小麦粉	16	小麦胚芽のクラッカー	4枚	塩昆布	1	じゃがいも	60	袋入り揚げせん	1袋	豆乳	10	もち米	10	ローパン	40	りんご	30	うどん	20	ひとくちビスケット	1袋	さつまいも	50	小麦粉	16	ミレービスケット	1袋	塩昆布	1		
	砂糖	3	砂糖	6	ぬるクリームチーズ	2			油	4			砂糖	4	きなこ	3	牛ひき肉	8	ソフトせんべい	1袋	小麦粉	2			砂糖	3	砂糖	6						
	こいくちしょうゆ	1	水	10	いちごジャム	2.6			塩	0.1			小麦粉	20	塩	0.1	玉葱	12			油	2			こいくちしょうゆ	1	水	10						
			ベーキングパウダー	0.8	小麦胚芽のクラッカー	6枚							ベーキングパウダー	1.2	砂糖	3	人参	10			青のり	0.1					ベーキングパウダー	0.8						
			油	0.8	ぬるクリームチーズ	3							油	1																				
			いちご	10	いちごジャム	4							ケーキシロップ	3																				
3歳未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	543 kcal	16.3 g	511 kcal	27.0 g	579 kcal	22.8 g	428 kcal	17.4 g	456 kcal	16.5 g	476 kcal	14.6 g	576 kcal	18.2 g	488 kcal	18.7 g	613 kcal	22.5 g	620 kcal	24.7 g	424 kcal	17.0 g	474 kcal	17.4 g	543 kcal	16.3 g	533 kcal	20.7 g	572 kcal	21.4 g	430 kcal	17.4 g		
	17.6 g	1																																

