

2024年03月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		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			
01 ～ 金	ちらし寿司 みそ汁 魚の照り焼き 菜の花の和え物	さつま芋サラダ 果物	米、ホットケーキ粉、さつま芋、ひなあられ、マヨネーズ、油、三温糖	カルピス、ぶり、豆腐、卵、みそ、牛乳、桜でんぶ	ほうれん草、いちご、玉葱、菜花、人参、さくらの塩漬、椎茸、さやえんどう、干しうどう	甘酒ケーキ カルピス ひなあられ 甘酒ケーキ カルピス ひなあられ	ジャムサンド
02 ～ 土	ティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		米、ティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	ブロッコリー、チングン菜、玉葱、人参、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
04 ～ 月	カレーうどん がんもの煮付け ごぼうサラダ		うどん、マドレーヌ、三温糖、マヨネーズ、油、米粉	がんもどき、豚肉、ベーコン、みそ、豆乳、ホップクリーム	ごぼう、玉葱、人参、ほうれん草、胡瓜	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
05 ～ 火	バターボール チンゲン菜スープ チキンカツ 花野菜サラダ	人参のオレンジ煮	バターボール、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵	人参、ブロッコリー、チングン菜、カリフラワー、玉葱、トマト缶、コーン、オレンジジュース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
06 ～ 水	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ さつま芋のグラッセ		米、バゲット、さつま芋、マーガリン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、バター、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ	デコポン、大根、ねぎ、胡瓜、人参、万能ねぎ、ひじき	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
07 ～ 木	牛乳パン 豆腐スープ スコッチャッケ もやしとピーマンの炒め物	ブロッコリーのおかか和え	牛乳パン、小麦粉、パン粉、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、うずら卵、ベーコン、かつお節	もやし、ブロッコリー、玉葱、ピーマン、チングン菜、みかん、ミックスベジタブル	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊き込みご飯
08 ～ 金	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	かぼちゃの甘煮	ゼリー、米、せんべい、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、豆腐、みそ	キャベツ、南瓜、万能ねぎ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	マーガリンサンド
09 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 二色びたし さつま芋のレモン煮		米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、大根、しめじ、いちごジャム、小松菜、わかめ、レモン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 ～ 月	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 人参のごまきんぴら ボイルブロッコリー		米、ロールパン、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー、みそ	人参、大根、ブロッコリー、もやし、キャベツ、万能ねぎ、玉葱、チングン菜	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	炊き込みご飯
12 ～ 火			お別れパーティー				ジャムサンド
13 ～ 水	肉うどん 切干大根のサラダ ボイルウインナー		うどん、米、三温糖、油	牛乳、豚肉、ウインナー、チーズ、ハム、かつお節	ほうれん草、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
14 ～ 木	ごまクリームサンド 大根とえのきのスープ 魚のパン粉焼き いんげんと玉ねぎのソテー	にんじんチーズ和え	食パン、マーガリン、パン粉、油、三温糖、ごま、バター	さわら、ヨーグルト、チーズ	ミックスフルーツ、人参、みかん、パナナ、大根、さやいんげん、えのき茸、玉葱	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
15 ～ 金	ハヤシライス もやしスープ 南瓜サラダ キャベツとコーンのソテー	フライドポテト プリン	プリン、米、キャロットロール、じゃがいも、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、キャベツ、デコポン、もやし、胡瓜、人参、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリンピース	ジャムサンド 牛乳 果物 ジャムサンド 牛乳 果物	ジャムサンド
16 ～ 土	ひじきとツナの混ぜご飯 すまし汁 青菜のお浸し さつま芋の甘煮		米、マフィン、さつま芋、三温糖	ツナ缶	小松菜、ねぎ、人参、わかめ、さやえんどう、ひじき	マフィン 麦茶 マフィン 麦茶	焼きおにぎり
18 ～ 月	キャロブパン ワンタンスープ 鶏肉のみそ焼き 小松菜とちくわの炒め物	にんじんのごま和え	キャロブパン、小麦粉、ワンタンの皮、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、ウインナー、竹輪、豚肉、みそ	小松菜、人参、チングン菜、椎茸、ねぎ	ワインナーまん 牛乳 ワインナーまん 牛乳	炊き込みご飯

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		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			
19 ～ 火	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい ～ キャベツのしらす和え	きんぴらごぼう	米、焼壳の皮、バター、小町麩、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、しらす、ほたて	キャベツ、デコポン、ごぼう、玉葱、ねぎ、なめこ、人参	お麩ラクス 牛乳 果物 お麩ラクス 牛乳 果物	おやつ ～ ～
21 ～ 木	ナチュールパン コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き ～ 人参のケチャップ炒め	プロッコリーの昆布和え	ナチュールパン、スパゲティー、マヨネーズ、バター、油、小町麩、三温糖	牛乳、鮭、ベーコン、豚肉、鮭	人参、玉葱、プロッコリー、大根、しめじ、マッシュルーム、コーン、万能ねぎ、昆布	カレースパゲティ 牛乳 カレースパゲティ 牛乳	～ ～ ～
22 ～ 金	あんかけうどん 生揚げの含め煮 ～ 塩もみキャベツ	うどん、ドーナツ、三温糖、片栗粉	うどん、ドーナツ、三温糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、人参、胡瓜	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	～ ～
23 ～ 土	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ～ ボイルブロッコリー	プロッコリーの昆布和え	米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	プロッコリー、チングン菜、玉葱、人参、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	～ ～
25 ～ 月	バターロール ミネストローネ 鶏のレモン揚げ煮 ～ 切干大根洋風炒め煮	人参とえのきの中華サラダ	ロールパン、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま油、ごま	鶏肉、牛乳、ベーコン、大豆	いちご、トマト缶、人参、えのき茸、ミックスベジタブル、小松菜、切干大根、レモン汁	牛乳プリン 麦茶 果物 牛乳プリン 麦茶 果物	～ ～
26 ～ 火	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ～ ボイルいんげん	～	うどん、三温糖、コーンフレーク、水あめ、油	牛乳、豚肉、油揚げ	南瓜、さやいんげん、小松菜、玉葱	フレークおやき 牛乳 フレークおやき 牛乳	～ ～
27 ～ 水	肉丼 みそ汁 にんじんのツナ和え ～ さつま芋の甘煮	～	米、さつま芋、ホットケーキ粉、三温糖、油、チヨコレート、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、みそ、卵、ハム	いちご、玉葱、人参、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、さやえんどう、レモン汁	クッキー 牛乳 果物 クッキー 牛乳 果物	～ ～
28 ～ 木	スペゲッティミートソース コンソメスープ コーンポテトサラダ ～ にんじんの甘煮	～	米、じゃが芋、マヨネーズ、油、片栗粉、小町麩、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、しらす、チーズ	玉葱、人参、チングン菜、コーン、ピーマン	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	～ ～
29 ～ 金	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 筑前煮	ブロッコリーのナムル風	米、小麦粉、三温糖、油、小町麩、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、卵、竹輪、みそ、しらす、きな粉	キャベツ、プロッコリー、椎茸、れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	～ ～
30 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 二色びたし ～ さつま芋のレモン煮	～	米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、大根、しめじ、いちごジャム、小松菜、わかめ、レモン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	～ ～

献立の平均栄養価
3歳以上児
3歳未満児

エネルギー-517Kcal
エネルギー 465Kcal

蛋白質 20.2g
蛋白質 18.9g

脂質 18.3g
脂質 18.0g

鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆12日はお誕生日おやつです。

