

献立表

2023年3月

港南ひまわり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	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	調味料	午後おやつ	
1 15	ごはん ・ 魚の照り焼き キャベツの塩昆布和え 水 豆乳みそ汁、デコボン	米、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、かじぎ、豆乳、みそ、花かつお	デコボン、キャベツ、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、みりん	せんべい 麦茶 クッキー 牛乳	クラッカー 果物 麦茶
2 木 29	ごはん 中華炒め みそ汁 水 バナナ	米、片栗粉、砂糖、油、小町麩、ごま油、2日小麦粉、バター	豚もも肉、牛乳、みそ、煮干し、2日生クリーム、29日スキムミルク	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、2日りんご天然果汁、もも缶、キウイ、いちご、29日かぼちゃ、粉寒天	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	クラッカー 牛乳 2日:クレープ、りんごジュース 29日:南瓜プリン、牛乳	せんべい チーズ 麦茶
3 24	パン ・ ポークストロガノフ みかんサラダ 水 りんご	パン、米、油、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、24日白ごま	豚もも肉、生クリーム、エバミルク、3日油揚げ、しらす、でんぶ、24日鮭、チーズ	りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトピューレ、きゅうり、みかん缶、マッシュルーム缶、ピーマン、セロリ、3日コーン(冷凍)、きぬさや、干椎茸、刻みのみり	ケチャップ、酢、パセリ粉、コンソメ、食塩、こしょう、3日しょうゆ	ウエハース 牛乳 3日:散らし寿司、麦茶 24日:鮭おにぎり、麦茶	ヨーグルト 麦茶
4 18	ケチャップスパゲティ ・ アスパラサラダ ポテトスープ 土 バナナ	じゃがいも、スパゲティ、せんべい、油	牛乳、ウインナー	果物、たまねぎ、バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、マッシュルーム、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、コーン(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	
6 20	ごはん ・ 白身魚の西京焼き キャベツの即席漬 水 すまし汁、りんご	米、スパゲティ、油、白ごま、砂糖	牛乳、かれい、絹豆腐、豚ひき肉、花かつお、白みそ、みそ、粉チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいごん、しめじ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、みつば、セロリ	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	ヨーグルト 麦茶 ミートソーススパゲティ 牛乳	クラッカー チーズ 麦茶
7 火	ごはん 厚揚げのカレー炒め みそ汁 水 デコボン	米、油、白ごま、小町麩、片栗粉、砂糖	生揚げ、豚肉、みそ、鮭、煮干し、チーズ	デコボン、たまねぎ、もやし、えのき、にんじん、にら、万能ねぎ、干椎茸	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉、コンソメ	クッキー 牛乳 鮭おにぎり 麦茶	せんべい 果物 麦茶
8 22	ごはん ・ けんちんうどん 甘辛煮 水 バナナ	食パン、米、干しうどん、砂糖、油、ごま油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、花かつお	バナナ、にんじん、だいごん、ごぼう、れんこん、いちご、長ねぎ、さやえんどう、かぼちゃ、干椎茸	しょうゆ、酒、みりん、食塩、しいたけだし	煮干し 麦茶 フレンチトースト 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
9 23	ごはん ・ さばカレー 菜の花サラダ 木 いちご	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、マヨネーズ、はるさめ、油	牛乳、さば、スキムミルク	いちご、たまねぎ、キャベツ、もも缶、みかん缶、にんじん、きゅうり、りんご、パイ缶、コーン(冷凍)、キウイフルーツ、トマトピューレ、粉寒天	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、アーモンドエッセンス、こしょう	クラッカー 牛乳 杏仁豆腐 麦茶	せんべい チーズ 麦茶
10 金	ピラフ 鶏の唐揚げ、ウインナー ポテト、ブロッコリー、チーズ 水 コーンスープ、果物	ポテト、米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、バター、マッシュマロ、ウエハース	鶏もも肉、ウインナー、ヨーグルト、チーズ、生クリーム、スキムミルク	たまねぎ、クリームコーン缶、いちご、りんご、バナナ、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒、こしょう	せんべい 麦茶 チョコバナナパフェ 麦茶	ヨーグルト 麦茶
11 25	パン ・ ポークチャップ きゅうりのマヨサラダ 土 バナナ	パン、クラッカー、マヨネーズ、小麦粉、油、白ごま、バター	豚もも肉、ちくわ	果物、バナナ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン(冷凍)	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
13 27	ごはん ・ 鮭のパン粉焼き・オーロラソースがけ ブロッコリー 水 すまし汁、りんご	米、砂糖、パン粉、マヨネーズ、油	ヨーグルト、鮭、絹豆腐、花かつお	りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、赤ピーマン、みかん缶、バナナ、もも缶、パイ缶、長ねぎ、生わかめ、干しぶどう、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	クラッカー チーズ 麦茶
14 28	ごはん ・ 炒り鶏 みそ汁 水 いちご	米、クラッカー、しらたき、マッシュマロ、砂糖、油、小町麩	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、みそ、煮干し	いちご、にんじん、ごぼう、だけのこ(ゆで)、いんげん、長ねぎ、生わかめ、干椎茸	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ 麦茶 マッシュマロクラッカー 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
16 30	ごはん ・ 肉豆腐 みそ汁 水 りんご	米、小麦粉、しらたき、砂糖、甘納豆、油、小町麩	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん、えのき、いんげん、いちご、生わかめ、こんぶ(だし用)、桜の花塩漬	しょうゆ、酒、みりん	ブルー牛乳 さくら蒸しパン 牛乳	せんべい チーズ 麦茶
17 31	ごはん ・ タンダーチキン ポテトサラダ 水 コンソメスープ、バナナ	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム、スライスチーズ	バナナ、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、にんにく	しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう	せんべい 麦茶 ハムサンド 牛乳	ビスケット 果物 麦茶

*午前おやつは乳児のみ付きます。

*献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量	
------------	--

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	406kcal	17.6g	12.2g	228mg	1.7mg	148μg	0.26mg	0.32mg	26mg	1.4g
幼児	469kcal	19.5g	12.7g	207mg	2.0mg	163μg	0.31mg	0.32mg	32mg	1.6g