

2020年

3月

給食予定献立表

明優保育園

日	3歳未満児 おやつ	おひる	おやつ	材料名			栄養価	3歳未満児	3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2月	牛乳	マーボー丼 ごま和え スープ	牛乳 わらびもち	☆胚芽米、*白米、○片栗粉、○黒砂糖、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、○きな粉、淡色みそ、すりごま	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、たまねぎ、もやし、キャベツ、しいたけ、パセリ、にんにく、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	500 19.5 16.4 1.2	581 22.6 18.9 1.4
3火	牛乳	ちらし寿司 ☆ささみのカレーフライ *えびフライ ブロッコリーサラダ すまし汁	ジョア ☆桜餅 *カステラ ひなあられ	☆胚芽米、*白米、パン粉、砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、焼ふ	☆ブラックタイガー、卵、しらす干し、すりごま、ごま、*鶏ささ身	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、コーン缶、しいたけ、さやえんどう、焼きのり、こんぶ(だし用)	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	518 26.4 12.9 1.3	567 28.3 12.4 1.6
4水	牛乳	ごはん 八宝菜 味噌汁 デコボン	牛乳 黒蒸しパン	☆胚芽米、*白米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、○上新粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、○卵、☆えび、☆いか、○バター、淡色みそ、○黒ごま	はくさい、デコボン、たけのこ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	521 20.9 16.2 1.2	550 23.4 16.8 1.4
5木	牛乳	ごはん 魚のオレンジ煮 二色和え みそ汁	牛乳 ココア揚げパン	☆胚芽米、*白米、○ロールパン、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、かれい、米みそ	ほうれんそう、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、にんじん、生わかめ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	520 22.7 15.5 1.4	540 24.2 14.5 1.6
6金	牛乳	きのこスパゲティ かぼちゃのサラダ スープ	牛乳 五目おこわ	スパゲティ、○米、○板こんにゃく、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、バター、○しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、○にんじん、にら、コーン缶、○ごぼう、にんにく、○干しいたけ、パセリ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	521 21.2 16.4 1.1	571 22.9 16.9 1.2
9月	牛乳	ごはん 大豆と鶏肉の小判揚げ ほうれんそうのいそあえ 味噌汁	牛乳 オレンジフルーツ寒天	☆胚芽米、*白米、パン粉、○砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	○牛乳、鶏ひき肉、だいず水煮、卵、しらす干し、淡色みそ	ほうれんそう、○オレンジ濃縮果汁、ねぎ、○もも缶、だいこん、○みかん缶、にんじん、しめじ、生わかめ、○かんとん(粉)、焼きのり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	529 20.9 17.6 1.2	561 22.6 18.6 1.5
10火	牛乳	菜の花御飯 鶏もものつけ焼き 小松菜の磯香和え すまし汁	牛乳 ナポリタン	☆胚芽米、*白米、○スパゲティ、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(もも)、さけ水煮	こまつな、はくさい、キャベツ、にんじん、なばな、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、焼きのり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	480 25.5 14.4 1.3	543 28.1 14 1.3
11水	牛乳	カレーピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ スープ	牛乳 お楽しみデザート	☆胚芽米、*白米、パン粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、牛乳、豚肉(もも)、バター	にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、コーン缶、にら、グリーンピース	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	516 23.7 19.8 1	547 25.7 20.7 1.2
12木	牛乳	ごはん 家常豆腐 ぶどうゼリー 中華スープ	牛乳 メリケン粉焼き	☆胚芽米、*白米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油、片栗粉、○油、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、淡色みそ、ゼラチン	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、ピーマン、しょうが、干しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	538 22.2 16.9 1.2	575 24.7 17.9 1.4
13金	牛乳	ごはん 魚の照り焼き ブロッコリーのごま酢あえ 五目みそ汁	麦茶 フライドポテト	☆胚芽米、*白米、○じゃがいも、さといも、○油、油、砂糖	かれい、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ブロッコリー、にんじん、こまつな、だいこん、ごぼう、コーン缶、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	513 21.7 11.8 1.3	545 23.4 11.7 1.6
16月	牛乳	ごはん ナゲット キャベツの中華風サラダ コーンスープ	牛乳 いちごサンド	☆胚芽米、*白米、○食パン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、しらす干し、ごま	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、チンゲンサイ、○いちごジャム、生わかめ、にんにく、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	517 23.1 17.3 1.3	551 25.2 18 1.5

給食の給与栄養目標量	エネルギー				たんぱく質		脂質		食塩	
	3歳未満児	510kcal	21.0g	14.1g	1.5g	3歳以上児	544kcal	22.4g	15.1g	1.6g
	3歳以上児	544kcal	22.4g	15.1g	1.6g					

17	火	牛乳	ほうとう 温野菜サラダ りんご	牛乳 おにぎり	ゆでうどん、○ 米、マヨネーズ	○牛乳、鶏もも 肉、淡色みそ、 ○黒ごま、◎牛 乳	りんご、かぼちゃ、 にんじん、ブロッ コリー、カリフラワー、 ねぎ、しいたけ、 コーン缶、○生わか め	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	537 20.7 12.1 1.2	577 21.8 11.1 1.3
18	水	牛乳	三食井 大根サラダ すまし汁	牛乳 焼きうどん	☆胚芽米、* 白米、○ゆでう どん、片栗粉、 じゃがいも、 油、砂糖、○油	○牛乳、卵、鶏 ひき肉、ごま、 ○かつお節、 ◎牛乳	だいこん、にんじ ん、○たまねぎ、た まねぎ、きゅうり、し めじ、いんげん、○ ピーマン、○しいた け、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	530 21.4 17 1.4	582 23.2 17.4 1.6
19	木	牛乳	ごはん 魚の味噌煮 二色和え すまし汁	牛乳 ブルーベリーサンド	☆胚芽米、* 白米、○食パン、砂糖	○牛乳、さば、 淡色みそ、◎牛 乳、かえり	ほうれんそう、 にんじん、ね ぎ、○ブルーベ リージャム、に ら、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	516 23.2 10.8 1.5	576 24.6 17.4 1.6
23	月	牛乳	親子丼 小松菜の磯香和え 味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	☆胚芽米、* 白米、○ホット ケーキ粉、○小 麦粉、○砂糖、 砂糖	○牛乳、卵、鶏も も肉、○卵、○ ヨーグルト(無 糖)、油揚げ、淡 色みそ、○パ ター、◎牛乳	たまねぎ、にんじ ん、こまつな、だい こん、キャベツ、ね ぎ、○干しぶどう、し いたけ、生わかめ、 グリーンピース、焼き のり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	533 22.2 16.4 1.3	567 23.6 16 1.4
24	火	牛乳	ごはん さわらの南部焼き 小松菜のしらす和え すまし汁	牛乳 カレー焼きそば	☆胚芽米、* 白米、○焼きそ ばめん、○油	○牛乳、☆さわ ら、○☆えび、 しらす干し、す りごま、黒ごま、 かつお節、*か えり	こまつな、はくさい、 ○キャベツ、えのき たけ、○にんじん、 にんじん、○たまね ぎ、○しいたけ、ね ぎ、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	519 26.2 12.1 1.5	546 27.8 15.4 1.6
25	水	牛乳	ごはん ツナの味噌卵焼き 白菜のごま酢あえ すまし汁	牛乳 和風スパゲティ	☆胚芽米、* 白米、○スパゲ ティ、砂糖、焼 ふ、○油、油	○牛乳、卵、○ 豚肉(もも)、ツ ナ水煮、牛乳、 淡色みそ、すり ごま	はくさい、にんじ ん、○たまねぎ、こ まつな、にら、 ○しめじ、しいた け、生わかめ、○ 焼きのり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	514 21.8 15.8 1.2	544 24.1 16.9 1.3
26	木	牛乳	ごはん 鶏もものおろし焼き お浸し ポテトスープ	牛乳 プリン せんべい	☆胚芽米、* 白米、じゃがい も、油、砂糖	○牛乳、鶏もも 肉	チンゲンサイ、 たまねぎ、だい こん、にんじ ん、しょうが、 コーン缶	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	518 22.4 14.7 1	566 24.7 15.2 1.1
27	金	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し 味噌汁	牛乳 オレンジケーキ	☆胚芽米、* 白米胚芽米、○小 麦粉、○ホット ケーキ粉、○砂 糖、油、米	○牛乳、豚肉 (もも)、○卵、○ バター、淡色み そ、すりごま	チンゲンサイ、にん じん、たまねぎ、こ まつな、○オレンジ果 汁飲料、○マーマ レード、コーン缶、 生わかめ、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	499 20.9 17.7 1.4	556 22.9 18.3 1.6
30	月	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 コーンの胡麻和え ポテトスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	☆胚芽米、* 白米、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、○ 油、砂糖、油、小 麦粉、○粉糖、片 栗粉	○牛乳、鶏もも 肉、○木綿豆 腐、すりごま	ほうれんそう、 たまねぎ、にん じん、コーン 缶、しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	525 21.9 17.6 1.1	557 23.6 17.1 1.2
31	火	牛乳	みそけんちんうどん ちくわ磯辺揚げ ヨーグルト	牛乳 おにぎり	ゆでうどん、さと いも、○米、 油、小麦粉	○牛乳、ヨーグ ルト(加糖)、鶏 もも肉、ちくわ、 淡色みそ、○黒 ごま	にんじん、ね ぎ、しいたけ、 ごぼう、○生わ かめ、あおのり	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	522 21.8 12.7 1.2	550 23.2 12.2 1.4

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	510kcal	21.0g	14.1g	1.5g
3歳以上児	544kcal	22.4g	15.1g	1.6g

☆は3歳以上児 *は3歳未満児 ○はおやつ使用食材 です

“ひしもちサンド”を作ってみましょう

白い食パンの間に、赤いハムと緑のレタスを挟んだサンドイッチを、「ひしもちの形」に切るだけで、楽しい雰囲気になります。おうちでいっしょに楽しく作ってみましょう。

