

3月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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		
1 金	バターロールサンド シチュー バナナ	ロールパン、じゃがいも、米粉、油	牛乳、豆乳、カルピス、ウインナーソーセージ、鶏もも肉、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、もも缶、プロッコリー、粉かんとん	牛乳 ビスコ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.7 g カルシウム 212 mg
2 土	ツナとトマトのスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き もやしスープ	じゃがいも、スパゲティ、米、バター	ツナ油漬缶、とろけるチーズ、かつお節	もやし、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、ねぎ	クラッカー おかわむすび	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 6.3 g カルシウム 82 mg
4 月	もずくどんぶり 凍り豆腐の卵とじ じゃがいものみそ汁	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、粉チーズ	もずく、こまつな、コーン、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン、ごま、わかめ、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.3 g カルシウム 272 mg
5 火	ごはん 鶏のから揚げ 野菜とひじきのあえもの 玉ねぎのみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブルーベリージャム、すりごま、ひじき、わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 あられ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 255 mg
6 水	ハヤシライス 切干大根のサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、牛肉、ツナ油漬缶、きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マツシールド、切り干しだいこん	牛乳 サブレ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 200 mg
7 木	ごはん さけのパン粉焼き ほうれん草のナムル 豆腐のすまし汁	さつまいも、米、砂糖、油、パン粉、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、ねぎ、わかめ、黒ごま	牛乳 ビスケット 牛乳 大学芋	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 241 mg
8 金	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、かにかまぼこ、油揚げ	パイナップル濃縮果汁、だいこん、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、にんじん、すりごま、粉かんとん	牛乳 ビスコ 牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.3 g カルシウム 199 mg
9 土	豚丼 具だくさんみそ汁 りんご	米、食パン、油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、りんご、はくさい、なす、いちごジャム、ごま、にんにく、しょうが、わかめ	クラッカー ジャムトースト	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.3 g カルシウム 79 mg
11 月	チャーハン ポテトサラダ チンゲン菜の中華スープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、無塩バター、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、卵、ハム	チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、ねぎ、しょうが、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 217 mg
12 火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 もやしの和え物 じゃが芋のすまし汁	米、米粉、じゃがいも、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ	もやし、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、ごま	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 231 mg
13 水	お弁当の日 (誕生会) マーブルケーキ 	小麦粉、マカロニ、砂糖、無塩バター	牛乳、きな粉、ホイップクリーム	いちご	牛乳 サブレ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 14.6 g カルシウム 197 mg
14 木	ごはん さばの照り焼き 白菜のごま酢あえ 豆腐のみそ汁	米、フライドポテト、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、すりごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 244 mg

3月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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		
15 金	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーの三色サラダ もやしスープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、豚肉	もやし、ブロッコリー、にんじん、コーン、ねぎ、こんぶ佃煮、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 こんぶむすび	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 195 mg
16 土	他人丼 五目みそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、砂糖	卵、牛肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、干ししいたけ	クラッカー じゃがもち	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 71 mg
18 月	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の酢の物 さつまい	米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、黒ごま	牛乳 プリッツ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.7 g カルシウム 200 mg
19 火	ごはん すき焼き風煮物 もやしのみそ汁 フルーツゼリー	米、無塩バター、焼ふ、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ	もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、しらたき、えのき、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 おふラスク	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 17.0 g カルシウム 231 mg
21 木	鮭ごはん 筑前煮 麩のすまし汁 バナナ	米、米粉、さといも、油、砂糖、焼ふ	牛乳、鮭、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん	バナナ、れんこん、にんじん、板こんにゃく、水煮たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 204 mg
22 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ねぎ、粉かんでん、しょうが、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.3 g カルシウム 192 mg
23 土	スパゲティナポリタン にんじんと豆腐のサラダ パイン	スパゲティ、ホットケーキ粉、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン、豆乳	パイン缶、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、コーン、ピーマン	ビスコ ホットケーキ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 77 mg
25 月	ごはん 鶏肉の麹焼き 小松菜のしらすサラダ もやしのみそ汁	米、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ、しらす干し、油揚げ	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g カルシウム 251 mg
26 火	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ	米、米粉、マカロニ、パン粉、砂糖、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、卵、ハム、きな粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 191 mg
27 水	ごはん さわらのごま焼き 小松菜とコーンの和え物 豆腐のみそ汁	米、砂糖	牛乳、さわら、木綿豆腐、米みそ	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、ごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 わかめむすび	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 280 mg
28 木	カレーライス かみかみサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚肉、さきいか	たまねぎ、にんじん、オレンジ、もも缶、みかん缶、バナナ、きゅうり、だいこん、グリーンピース	牛乳 サブレ フルーツヨーグルト	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 109 mg
30 土	親子丼 けんちん汁 バナナ	米、食パン、砂糖、なたね油、ごま油	卵、鶏もも肉、木綿豆腐、きな粉、油揚げ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	ビスケット きな粉パン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 74 mg