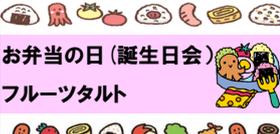


3月 献立表 (前半)

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		
02 — 月 —	おむすび お野菜たっぷりミルクスープ フルーツゼリー	米、油、フルーツゼリー、 ホットケーキ粉、 メープルシロップ	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、 ベーコン、卵	たまねぎ、にんじん、 ごまつな、わかめ、かぼちゃ、 にんじん、しめじ、 ブロッコリー、コーン	牛乳 サブレ 牛乳 メープル ホットケーキ	エネルギー 534 たんぱく質 17.7 脂 質 17.2 カルシウム 234
03 — 火 —	散らし寿司 エビフライ ポテトサラダ 花ふのみそ汁	米、砂糖、小麦粉、パン粉、 油、じゃがいも、マヨネーズ、 花ふ、もち米	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、 卵、えび、ツナ、あずき	にんじん、しいたけ、 れんこん、いんげん、 焼きのり、たまねぎ、 えだまめ、えのき、 ほうれんそう	牛乳 あられ 牛乳 さくらもち	エネルギー 669 たんぱく質 29.9 脂 質 21.5 カルシウム 216
04 — 水 —	 お弁当の日(誕生日会) フルーツタルト	米粉、油、砂糖、粉糖、 じゃがいも、カレー粉	牛乳、大豆粉、調整豆乳、 生クリーム	みかん缶、パイ缶、いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 バイクド カレーポテト	エネルギー 408 たんぱく質 7.9 脂 質 21.8 カルシウム 161
05 — 木 —	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ炒め わかめのみそ汁	米、砂糖、パイ皮、 グラニュー糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、 油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、えのき、 しめじ、はくさい、いんげん、 わかめ、ねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 スティックパイ	エネルギー 532 たんぱく質 19.9 脂 質 22.6 カルシウム 305
06 — 金 —	ロールパン ビーフストロガノフ キャロットサラダ	ロールパン、油、 マヨネーズ、米粉、砂糖	牛乳、牛肉、 生クリーム、ツナ、あずき	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、きゅうり、すりごま	牛乳 プリッツ 牛乳 あずき蒸しばん	エネルギー 571 たんぱく質 20.3 脂 質 28.3 カルシウム 238
07 — 土 —	塩焼きそば 中華スープ みかん缶	焼きそばめん、油、 じゃがいも、砂糖	豚肉、牛乳、ヨーグルト、 ゼラチン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、えのき、 ごまつな、コーン、みかん缶、 粉かんでん	ビスケット パバロア	エネルギー 350 たんぱく質 14.0 脂 質 11.6 カルシウム 200
09 — 月 —	スタミナ丼 かぼちゃスープ フルーツゼリー	米、油、フルーツゼリー、 ホットケーキ粉	牛乳、牛肉、かまぼこ、 チーズ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、かぼちゃ、 えのき、コーン、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 634 たんぱく質 21.2 脂 質 27.2 カルシウム 362
10 — 火 —	ごはん 魚の野菜おろしあんかけ 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、油	牛乳、鮭、かまぼこ、 油揚げ、調整豆乳、米みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ごまつな、だいごん、ごぼう、 えのき、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 ハツシユド ポテト	エネルギー 433 たんぱく質 21.8 脂 質 10.9 カルシウム 206
11 — 水 —	ごはん 厚揚げの中華風旨煮 ごまつなのみそ汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油、 パイ皮、グラニュー糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、 しらす干し、油揚げ、 米みそ、きな粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、 はくさい、きぬさや、 いんげん、ごまつな、ごぼう、 コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉パイ	エネルギー 514 たんぱく質 21.3 脂 質 20.2 カルシウム 327
12 — 木 —	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーソテー クリームコーンスープ	米、油、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、バター、 コンプレーク	牛乳、鶏肉、ツナ	ブロッコリー、にんじん、 クリームコーン、たまねぎ、 コーン	牛乳 ビスコ 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 552 たんぱく質 20.1 脂 質 18.8 カルシウム 182
13 — 金 —	ごはん しらすとチーズの卵焼き 具だくさんみそ汁	米、焼ふ、油	牛乳、卵、しらす干し、 チーズ、水煮大豆、油揚げ、 米みそ	いんげん、ごぼう、 にんじん、ごまつな、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 お麩の のり塩ラスク	エネルギー 438 たんぱく質 20.4 脂 質 16.4 カルシウム 276
14 — 土 —	焼きうどん ポテトスープ パイ缶	ゆでうどん、じゃがいも	豚肉、かつお節、ベーコン、 牛乳、卵、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、コーン、 パセリ、パイ缶、 粉かんでん	ビスケット プリン	エネルギー 351 たんぱく質 14.0 脂 質 10.9 カルシウム 98



kcal

g

g

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		
16 — 月 —	ごはん 根菜のごまだれ煮 わかめスープ	米、さといも、米粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、白みそ、きな粉	にんじん、れんこん、ごぼう、 こんにゃく、しめじ、 いんげん、ごま、えのき、 わかめ、コーン	牛乳 サブレ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 188 mg
17 — 火 —	ロールパン スクランブルエッグ ミルクスープ フルーツゼリー	ロールパン、じゃがいも、 フルーツゼリー	牛乳、卵、しらす干し、 ベーコン、セラチン	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、しめじ、 えだまめ、粉かんでん、 みかん缶	牛乳 あられ 杏仁豆腐	エネルギー 413 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 170 mg
18 — 水 —	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ うめ風味塩スープ	米、砂糖、マカロニ、 マヨネーズ、油、片栗粉、 米粉、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、水煮大豆、卵、 調整豆乳	きゅうり、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、コーン、 うめ	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きドーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.8 g カルシウム 184 mg
19 — 木 —	ゆかりごはん 炒り豆腐 油揚げのみそ汁	米、さといも、焼ふ、バター、 砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 油揚げ、米みそ	ゆかり、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、ひじき、 ほうれんそう、えだまめ	牛乳 ビスコ 牛乳 キャラメル ふうちゃん	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.0 g カルシウム 235 mg
21 — 土 —	シシリアンライス わかめスープ キウイフルーツ	米、マヨネーズ、パイ皮、 メープルシロップ	牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、いんげん、トマト、 コーン、わかめ、ねぎ、 キウイフルーツ	ビスケット メープル チーズパイ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 47 mg
23 — 月 —	ビビンバ丼 春雨スープ いちご	米、ごま油、はるさめ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、 カルピス	にんじん、もやし、 ほうれんそう、キャベツ、 コーン、ねぎ、粉かんでん、 いちご	牛乳 サブレ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 640 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 260 mg
24 — 火 —	カレーライス ブロッコリーのエッグサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、 フルーツゼリー	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、にんじん、 えだまめ、ブロッコリー	牛乳 あられ フルーチェ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 18.7 g カルシウム 170 mg
25 — 水 —	ごはん 高野豆腐ときのこの炒め煮 さといものみそ汁	米、さといも、砂糖、ごま油、 食パン、バター	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、 油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、えのき、 しいたけ、いんげん、 ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 ココアトースト	エネルギー 612 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 25.1 g カルシウム 367 mg
26 — 木 —	ごはん 中華風炒り卵 蒸し鶏スープ	米、ごま油、さつまいも、 黒糖、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、えび、 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん、しめじ、 はくさい、ほうれんそう、 もやし、にら、ごま	牛乳 ビスコ 牛乳 中華ポテト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 216 mg
27 — 金 —	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き バイクドジャガ コンソメスープ	米、コーンフレーク、油、 マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、鮭、ベーコン	あおりのり、たまねぎ、 にんじん、えのき、ごまつな、 ブルーベリージャム	牛乳 プリッツ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.4 g カルシウム 197 mg
28 — 土 —	高菜チャーハン えびと野菜のスープ バナナ	米、油、白玉粉、砂糖	牛乳、しらす干し、えび、 きな粉	高菜、たまねぎ、にんじん、 コーン、えのきたけ、 はくさい、だいごん葉、 バナナ	ビスケット 白玉の きな粉かけ	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 59 mg
30 — 月 —	豚肉の甘みそ丼 切干し大根の和え物 おいもとにらスープ	米、砂糖、油、じゃがいも、 食パン、メープルシロップ、 グラニュー糖	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、 切干し大根、いんげん、 にら、コーン、アーモンド	牛乳 サブレ 牛乳 アーモンドトースト	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 75 mg