

令和5年

3月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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					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		
1	ごはん 白身魚のオイル焼き スナッペンとうのごま和 実だくさん味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/白ごま(すり)/きびざとう/さといも/コッペパン/調合油/グラニュー糖	牛乳/かれい/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/えのきたけ/にんじん/スナッペンとう/キャベツ/だいこん/ねぎ/バナナ	揚げパン 牛乳	木	16	ビビンバ 大根サラダ 雲海スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/ごま油/白ごま(すり)/マヨネーズ(全卵型)/ワタンの皮/コッペパン/調合油/グラニュー糖	豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/かに風味かまぼこ/牛乳	野菜ジュース/ほうれんそう/にんじん/りょくとうもやし/だいこん/きゅうり/ねぎ/チンゲンツアイ/バナナ	揚げパン 牛乳	野菜ジュース
2	鮭ごはん ミニクロワッサン ウィンナー チューリップチキン フレンチサラダ 卵コーンスープ、清見オレ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/クロワッサン/かたくち粉/薄力粉/調合油/きびざとう/カスタードプリン	しるさけ/ウィンナー/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ロースハム/卵/牛乳/クリーム(植物性脂肪)	野菜ジュース/にんにく(りん茎)/キャベツ/ブロッコリー/にんじん/とうもろこし缶詰(ゆで)/パセリ/きよみ(炒じょう、生)/温州蜜柑缶詰(果肉)/パインアップル(缶詰)/バナナ	プリンアラモード 牛乳	金	17	黒米入りごはん ぶりの味噌焼き 煮しめ 豆腐とわかめのすまし汁 でごはん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/板こんにゃく/すいとん粉	牛乳/ぶり/米みそ(淡色辛みそ)/さつま揚げ/豚モモ(脂身付き)/米みそ(甘みそ)/木綿豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/かつお加工品(かつお節)	にんじん/干し椎茸/さやえんどう/こねぎ/だいこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/こまつな	すいとん 牛乳	牛乳
3	カップ寿司 えびフライ 豆腐タルタルソース 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/上白糖/きびざとう/調合油/マヨネーズ(全卵型)/白玉粉/薄力粉	豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/卵/木綿豆腐/粉チーズ/かつお加工品(削り節)/はんぺん/ながこんぶ(煮干し)/あずき(し)/牛乳	にんじん/さやえんどう/玉葱/パセリ/ほうれんそう/和種なばな/糸みつば/バナナ	桜もち風 牛乳	土	18	たらこスパゲティ ツナサラダ ジャーマンスープ バナナ	スパゲッティ/有塩バター/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/調合油	牛乳/たらこ/焼きのり/まぐろ缶詰(油漬)/レタ/ベーコン	キャベツ/きゅうり/にんじん/とうもろこし缶詰(休-ル)/玉葱/ほうれんそう/バナナ	パパロアストロベリー 牛乳	牛乳
4	たらこスパゲティ ツナサラダ ジャーマンスープ バナナ	スパゲッティ/有塩バター/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/調合油	牛乳/たらこ/焼きのり/まぐろ缶詰(油漬)/レタ/ベーコン	キャベツ/きゅうり/にんじん/とうもろこし缶詰(休-ル)/玉葱/ほうれんそう/バナナ	パパロアストロベリー 牛乳	月	20	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし きゃべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/焼きふ(板ふ)/薄力粉/有塩バター	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵	玉葱/にんじん/しょうが/こまつな/キャベツ/きよみ(炒じょう、生)	キャロットケーキ 牛乳	牛乳
6	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜と油揚げの煮びたし きゃべつと麩の味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/焼きふ(板ふ)/薄力粉/有塩バター	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/卵	玉葱/にんじん/しょうが/こまつな/キャベツ/きよみ(炒じょう、生)	キャロットケーキ 牛乳	水	22	ごはん 揚げさわらのねぎソース 春野菜の煮物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくち粉/調合油/きびざとう/じゃがいも/食パン/マヨネーズ(全卵型)	さわか/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	りんご 濃縮還元ジュース/ねぎ/ふきのたけのこ(ゆで)/にんじん/さやえんどう/生しいたけ(菌床栽培、生)/こねぎ/バナナ/とうもろこし缶詰(ゆで)/とうもろこし缶詰(休-ル)/パセリ	コーントースト 牛乳	りんごジュース
7	コッペパン ささみのチーズ焼き 大根のフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン/薄力粉/調合油/きびざとう/じゃがいも/さつまいも/上白糖/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉ささ身/ピザ用チーズ/ロースハム/ベーコン/クリーム(脂肪・植物性脂肪)/卵	だいこん/ほうれんそう/とうもろこし缶詰(休-ル)/玉葱/にんじん/キャベツ/バナナ	スイートポテト 牛乳	火	23	焼きそば 手作りシュウマイ ちんげん菜のスープ りんご	蒸し中華めん/調合油/かたくち粉/ごま油/しょうまいの皮/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/白ごま(すり)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/あおのり/豚ひき肉/蒸しかまぼこ/かつお加工品(かつお節)/卵	キャベツ/にんじん/玉葱/青ピーマン/干し椎茸/しょうが/チンゲンツアイ/えのきたけ/ねぎ/りょくとうもやし/りんご/こまつな	菜の花むすび 牛乳	牛乳
8	ごはん 揚げさわらのねぎソース 春野菜の煮物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/かたくち粉/調合油/きびざとう/じゃがいも/食パン/マヨネーズ(全卵型)	さわか/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	野菜ジュース/ねぎ/ふきのたけのこ(ゆで)/にんじん/さやえんどう/生しいたけ(菌床栽培、生)/こねぎ/バナナ/とうもろこし缶詰(ゆで)/とうもろこし缶詰(休-ル)/パセリ	コーントースト 牛乳	金	24	ドライカレー 小魚サラダ わかめとコーンのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/白ごま(すり)/蒸しパンミック/甘納豆(あずき)	牛乳/豚ひき肉/しらす干し(微乾燥品)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱/にんじん/青ピーマン/マッシュルーム(水煮缶詰)/大根(福神漬)/キャベツ/ねぎ/とうもろこし缶詰(休-ル)/バナナ	甘納豆蒸しパン 牛乳	牛乳
9	焼きそば 手作りシュウマイ ちんげん菜のスープ りんご	蒸し中華めん/調合油/かたくち粉/ごま油/しょうまいの皮/水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/白ごま(すり)	豚モモ(脂身付き)/あおのり/豚ひき肉/蒸しかまぼこ/かつお加工品(かつお節)/卵/牛乳	だいこん/ほうれんそう/とうもろこし缶詰(休-ル)/玉葱/にんじん/キャベツ/バナナ	スイートポテト 牛乳	土	25	ポテトとジャムのサンド 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	食パン/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/ごま油/有塩バター	牛乳/ロースハム/豚中型種モモ(脂身付き)/ベーコン	にんじん/きゅうり/いちごジャム(低糖度)/りょくとうもやし/はくさい/玉葱/とうもろこし缶詰(休-ル)/バナナ	牛乳寒天ゼリー 牛乳	牛乳
10	カレーライス 小魚サラダ わかめとコーンのスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/じゃがいも/調合油/白ごま(すり)/蒸しパンミック/甘納豆(あずき)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/しらす干し(微乾燥品)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/大根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/ねぎ/とうもろこし缶詰(休-ル)/バナナ	甘納豆蒸しパン 牛乳	月	27	ふりかけごはん(本かつお) にら玉 春雨の五目炒め 味噌けんちん汁 でごはん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/緑豆はるさめ/ごま油/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	木綿豆腐/卵/豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	野菜ジュース/にら/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷凍)/だいこん/ごぼう/ねぎ	ココアクッキー 牛乳	野菜ジュース
11	ポテトとジャムのサンド 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	食パン/じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/ごま油/有塩バター	牛乳/ロースハム/豚中型種モモ(脂身付き)/ベーコン	にんじん/きゅうり/いちごジャム(低糖度)/りょくとうもやし/はくさい/玉葱/とうもろこし缶詰(休-ル)/バナナ	牛乳寒天ゼリー 牛乳	火	28	コッペパン 鮭のコーンマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ 野菜スープ(ベーコン) バナナ	コッペパン/薄力粉/調合油/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう	牛乳/しるさけ/粉チーズ/ロースハム/ベーコン	玉葱/とうもろこし缶詰(休-ル)/パセリ/カリフラワー/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/セロリー/バナナ	マスカットゼリー 麦ふあ 牛乳	牛乳
13	ふりかけごはん(本かつお) にら玉 春雨の五目炒め 味噌けんちん汁 でごはん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/緑豆はるさめ/ごま油/有塩バター/薄力粉/上白糖/粉砂糖	豆腐/木綿豆腐/卵/豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	にら/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/たけのこ(ゆで)/グリーンピース(冷凍)/だいこん/ごぼう/ねぎ	ココアクッキー 牛乳	水	29	ごはん チキンカツ 六目お かぶとしめじの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/きびざとう/しらすたき/マカロニ/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	りんご 濃縮還元ジュース/ほうれんそう/にんじん/りょくとうもやし/だいこん/きゅうり/ねぎ/チンゲンツアイ/バナナ	揚げパン 牛乳	りんごジュース
14	コッペパン 鮭のコーンマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ 野菜スープ(ベーコン) バナナ	コッペパン/薄力粉/調合油/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう	牛乳/しるさけ/粉チーズ/ロースハム/ベーコン	玉葱/とうもろこし缶詰(休-ル)/パセリ/カリフラワー/ブロッコリー/にんじん/キャベツ/セロリー/バナナ	マスカットゼリー 麦ふあ 牛乳	木	30	ビビンバ 大根サラダ 雲海スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/ごま油/白ごま(すり)/マヨネーズ(全卵型)/ワタンの皮/コッペパン/調合油/グラニュー糖	豚ひき肉/米みそ(淡色辛みそ)/かに風味かまぼこ/牛乳	りんご 濃縮還元ジュース/ほうれんそう/にんじん/りょくとうもやし/だいこん/きゅうり/ねぎ/チンゲンツアイ/バナナ	揚げパン 牛乳	りんごジュース
15	ごはん チキンカツ 六目お かぶとしめじの味噌汁 いちご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/きびざとう/しらすたき/マカロニ/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮付、生)/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ベーコン	りょくとうもやし/にんじん/干し椎茸/こまつな/かぶ/かぶ(葉)/ほんしめじ/いちご/玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)	クリームベンネ 牛乳	金	31	黒米入りごはん ぶりの味噌焼き 煮しめ 豆腐とわかめのすまし汁 でごはん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はいが精米)/きびざとう/板こんにゃく/すいとん粉	牛乳/ぶり/米みそ(淡色辛みそ)/さつま揚げ/豚モモ(脂身付き)/米みそ(甘みそ)/木綿豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/かつお加工品(かつお節)	にんじん/干し椎茸/さやえんどう/こねぎ/だいこん/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごぼう/こまつな	すいとん 牛乳	牛乳

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

月平均栄養価

3歳以上児	エネルギー	550kcal	タンパク質	22.0g	脂質	20.3g	食塩相当量	1.9g
3歳未満児	エネルギー	484kcal	タンパク質	19.5g	脂質	18.3g	食塩相当量	1.6g