

令和6年3月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(金)	Fe牛乳(午前)	散らし寿司、鶏肉の照り焼き、かき玉汁	ひなまつりプリン、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、こんぶ、凍り豆腐、サケフレーク、鶏もも肉、かまぼこ、卵、牛乳	金芽米、砂糖、片栗粉、ホイップ用クリーム	干しいたけ、コーン缶、菜の花、にんじん、みつば、いちご	米酢、みりん、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、料理酒、しょうゆ(薄口)、アガー、抹茶	459kcal 27.3g 12.3g 1.5g	542kcal 30.2g 15.5g 2.0g
2(土)	牛乳(午前)	チキンライス、キャベツのサラダ、コンソメスープ(大根)	市販菓子(チーズ蒸しケーキ)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ	金芽米、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、だいこん	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩、水、チーズ蒸しケーキ	434kcal 15.8g 15.3g 1.0g	495kcal 16.6g 15.5g 1.3g
4(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん、豚肉の青炒肉絲、春雨サラダ、中華スープ(豆腐、チンゲン菜)	ホットビスケット、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ロースハム、木綿豆腐、ヨーグルト、調製豆乳、牛乳	金芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、油、はるさめ、ごま、小麦粉、バター、いちごジャム	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ	食塩、しょうゆ(濃口)、料理酒、オイスターソース、酢、水、鶏ガラスープの素、ベーキングパウダー	484kcal 19.2g 15.2g 1.2g	575kcal 19.0g 19.0g 1.6g
6(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のノルウェー風、キャベツとほうれん草のソテー、ミルクスープ、パン缶	フライドポテト、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ウインナー、牛乳、あおのり	金芽米、片栗粉、油、砂糖、バター、じゃがいも	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、しめじ、パン缶	食塩、ケチャップ、ウスターソース、水、コンソメ	433kcal 21.7g 13.5g 1.1g	502kcal 22.6g 16.6g 1.2g
7(木)	牛乳(午前)	玄米ごはん、鮭の塩焼き、厚揚げとなすのそぼろ煮、すまし汁(かぶ、えのき)、バナナ	ツナマヨ蒸しパン、牛乳	牛乳、サケ、厚揚げ、鶏ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	金芽米、ロウカット玄米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ	なす、にんじん、いんげん、かぶ、えのきたけ、青ねぎ、バナナ、コーン缶	料理酒、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、水、しょうゆ(薄口)、ベーキングパウダー	506kcal 23.1g 18.0g 1.0g	592kcal 26.6g 19.2g 1.3g
8(金)	Fe牛乳(午前)	ミートスパゲティ、大根とハムのサラダ、コンソメスープ(白菜、しめじ)	おかかおにぎり、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、糸カツオ	スパゲティ、油、マヨネーズ、金芽米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、だいこん、きゅうり、はくさい、しめじ	水、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ(濃口)	459kcal 23.5g 12.6g 1.1g	548kcal 24.9g 15.9g 1.5g
9(土)	牛乳(午前)	きんぴら丼、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁(切干、人参)	市販菓子(アスパラガス)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、かつお節	金芽米、糸こんにゃく、ごま、砂糖、油、片栗粉	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、切り干しだいこん	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌、アスパラガス、ギンビス	430kcal 16.6g 16.8g 1.1g	488kcal 17.9g 17.6g 1.4g
11(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のから揚げ、カラフル納豆、味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	おやつ焼きそば、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、豚こま切れ、牛乳	金芽米、片栗粉、油、焼きそばめん	しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にら	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌、焼きそばソース	482kcal 26.4g 15.6g 1.4g	572kcal 29.2g 19.6g 1.8g
12(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん、カレイの照りマヨ焼き、彩り和え、すまし汁(白菜、しめじ)、みかん	にんじんケーキ、Fe牛乳(午後)	牛乳、カレイ、調製豆乳、牛乳(Fe)	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、ごま、砂糖、小麦粉、油	もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、しめじ、青ねぎ、みかん	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、食塩、しょうゆ(薄口)、ベーキングパウダー	427kcal 19.7g 11.5g 1.0g	490kcal 21.4g 10.6g 1.3g
13(水)	Fe牛乳(午前)	しょうゆラーメン、かぼちゃのチーズ焼き、バナナ	ゆかりおにぎり、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、とろけるチーズ	ゆで中華めん、ごま油、金芽米	チンゲンサイ、もやし、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、バナナ	鶏ガラスープの素、水、しょうゆ(濃口)、食塩、しそふりかけ	467kcal 23.2g 10.3g 1.8g	559kcal 24.4g 12.7g 2.4g
14(木)	牛乳(午前)	ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、コンソメスープ	メロンパン、牛乳	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、卵	金芽米、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、無塩バター、グラニュー糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、エリンギ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、パセリ粉、水、コンソメ	547kcal 20.7g 24.0g 1.2g	656kcal 23.7g 27.9g 1.5g
15(金)	Fe牛乳(午前)	チキンカレー、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	セサミトースト、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、牛乳、ヨーグルト	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、食パン、グラニュー糖、すりごま、バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、コーン缶、干しぶどう、みかん缶、パン缶、キウイフルーツ	カレールウ、水、酢、食塩	485kcal 20.1g 15.8g 1.3g	592kcal 20.9g 20.1g 1.8g
16(土)	牛乳(午前)	豚丼(2)、白菜のおかか和え、味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	市販菓子(ムーンライト)、ブルー、牛乳	牛乳、豚こま切れ、かつお節、油揚げ	金芽米、糸こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、ブルー	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌、クッキー	434kcal 16.5g 15.3g 1.2g	519kcal 18.0g 16.8g 1.6g
18(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のじぶ煮(石川)、白菜の甘酢和え、めった汁(石川)	ミルクサブレ、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、豚こま切れ、牛乳	金芽米、小麦粉、車麩、砂糖、ごま、さつまいも、油	ほうれん草、にんじん、しいたけ、はくさい、だいこん、ごぼう、青ねぎ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、酢、味噌	457kcal 21.2g 13.2g 1.1g	532kcal 21.7g 16.1g 1.4g
19(火)	牛乳(午前)	ごはん、鯖のカレーパン粉焼き、もやしときゅうりのゆかり和え、豆乳味噌汁(玉ねぎ、椎茸)、パン缶	ほうれん草のパウンドケーキ、牛乳	牛乳、サバ、ツナ水煮缶、調製豆乳、木綿豆腐	金芽米、パン粉、油、ホットケーキミックス	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こまつな、しいたけ、パン缶、ほうれん草	食塩、カレー粉、しそふりかけ、だし汁、味噌、しょうゆ(薄口)	453kcal 20.5g 15.8g 1.2g	516kcal 22.8g 15.7g 1.5g
21(木)	牛乳(午前)	ごはん、豚肉の味噌漬け焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、すまし汁(ほうれん草、えのき)、オレンジ	さつまいも、牛乳	牛乳、豚ロース(薄切り)、ひじき、凍り豆腐、鶏ももこま切れ	金芽米、砂糖、ごま油、さつまいも、バター、ごま	しょうが、にんじん、いんげん、ほうれん草、えのきたけ、オレンジ	味噌、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(濃口)、食塩、しょうゆ(薄口)	510kcal 21.5g 19.5g 1.1g	602kcal 24.8g 21.5g 1.4g
22(金)	Fe牛乳(午前)	食パン、スコップコロッケ①、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ(玉ねぎ、人参)、チーズ	ごましらすおにぎり、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚ひき肉、チーズ、しらす干し	食パン 6枚切り、じゃがいも、さつまいも、油、パン粉、砂糖、金芽米、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しめじ	食塩、ウスターソース、酢、しょうゆ(濃口)、水、コンソメ	429kcal 22.7g 9.8g 1.7g	547kcal 25.1g 12.6g 2.5g
23(土)	牛乳(午前)	そぼろ丼(小松菜)、キャベツのごま和え、味噌汁(かぼちゃ、わかめ)	市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳	牛乳、鶏ひき肉、カットわかめ	金芽米、砂糖、油、ごま、ソフトドーナツ	しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、かぼちゃ	しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、味噌	415kcal 17.1g 14.6g 1.2g	502kcal 19.1g 15.6g 1.6g
25(月)	Fe牛乳(午前)	ロールパン、マカロニチキングラタン、ツナサラダ、コロコロ野菜スープ	ココアケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、調製豆乳、粉チーズ、ツナ油漬缶、牛乳	ロールパン、マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、粉糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、だいこん	コンソメ、水、しょうゆ(濃口)、酢、食塩、パセリ粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)	447kcal 20.8g 18.2g 1.5g	586kcal 22.9g 24.5g 2.1g
27(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のごま照り焼き、納豆和え(小松菜)、味噌汁(さつまいも、長ねぎ)、みかん缶	スティックパイ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、調製豆乳	金芽米、砂糖、ごま油、さつまいも、パイ皮、グラニュー糖	こまつな、にんじん、白ねぎ、みかん缶	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌	487kcal 26.8g 13.1g 1.4g	579kcal 29.4g 16.7g 1.8g
28(木)	牛乳(午前)	中華丼、もやしとほうれん草のナムル、中華スープ(豆腐、えのき)	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、原宿ドッグミニ(ココアバナナ)	しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、もやし、ほうれん草、えのきたけ、にら	料理酒、水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、食塩	421kcal 17.2g 16.9g 1.3g	507kcal 19.4g 19.2g 1.6g
29(金)	Fe牛乳(午前)	ポークハヤシライス、人参とごぼうのサラダ、バナナ	市販菓子(ワッフル)、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ロースハム	金芽米、油、マヨネーズ、ワッフル	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、グリーンピース、ごぼう、バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース	500kcal 19.9g 13.1g 1.1g	646kcal 20.4g 17.3g 1.4g
30(土)	牛乳(午前)	鶏キャベツ丼、切干大根の酢の物、味噌汁(豆腐、油揚げ)	市販菓子(源氏パイ)、ブルー、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ、ツナ水煮缶、木綿豆腐、油揚げ	金芽米、片栗粉、砂糖、油、ごま、源氏パイ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、きゅうり、ブルー	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、酢、食塩、しょうゆ(薄口)、だし汁、味噌	441kcal 18.4g 16.0g 1.0g	537kcal 20.8g 18.6g 1.3g

月平均栄養価(3才未満児)

エネルギー 461kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.0g 食塩相当量 1.2g

月平均栄養価(3才以上児)

エネルギー 552kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.6g 食塩相当量 1.6g