

令和7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(土)	牛乳	きんぴら丼、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁(麴、わかめ)	市販菓子(チーズ蒸しケーキ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、かつお節、カットわかめ	金芽米、系こんにゃく、ごま、砂糖、油、片栗粉、おつゆ麴	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌、チーズ蒸しケーキ	428kcal 16.2g 16.2g 1.1g	523kcal 17.9g 18.2g 1.4g
3(月)	Fe牛乳	散らし寿司、鶏肉の照り焼き、すまし汁(ほうれん草、えのき)	ひなまつりプリン、牛乳	牛乳(Fe)、こんぶ、凍り豆腐、サケフレーク、鶏もも肉、牛乳	金芽米、砂糖、ホイップ用クリーム	にんじん、干しいたけ、コーン缶、菜の花、ほうれんそう、えのきたけ、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	438kcal 21.7g 13.7g 1.2g	534kcal 25.6g 17.8g 1.6g
5(水)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のノルウェー風、ほうれん草とキャベツのソテー、豆乳スープ、みかん缶	クッキー、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ウインナー、調製豆乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、バター	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、しめじ、みかん缶	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水	411kcal 18.9g 10.9g 1.0g	499kcal 21.6g 14.5g 1.3g
6(木)	牛乳	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)	フライドポテト、牛乳	牛乳、豚こま切れ、ロースハム、木綿豆腐、あおのり	金芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、はるさめ、ごま、じゃがいも、油	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ(濃口)、オイスターソース、料理酒、食塩、酢、水、鶏ガラスープの素	466kcal 17.7g 19.6g 1.2g	540kcal 21.6g 21.6g 1.5g
7(金)	Fe牛乳	玄米ごはん、鮭の塩焼き、厚揚げとなすのそぼろ煮、味噌汁(もやし、小松菜)、バナナ	ツナマヨ蒸しパン、牛乳	牛乳(Fe)、サケ、厚揚げ、豚ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、牛乳	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、たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、ごまつな、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、味噌、ベーキングパウダー	485kcal 22.1g 14.2g 1.2g	596kcal 25.5g 18.2g 1.6g
8(土)	牛乳	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(ワッフル)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ	金芽米、バター、砂糖、油、ワッフル	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、食塩、コンソメ、酢、水、バセリ粉	393kcal 14.9g 11.8g 1.1g	467kcal 16.0g 11.0g 1.5g
10(月)	Fe牛乳	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、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆、豚こま切れ	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	438kcal 22.8g 11.5g 1.3g	538kcal 27.1g 15.4g 1.7g
11(火)	牛乳	玄米ごはん、カレイの照りマヨ焼き、彩りและ(きゅうり)、すまし汁(白菜、しめじ)、みかん	にんじんケーキ、牛乳	牛乳、カレイ、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、小麦粉、油	もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、しめじ、みかん	しょうゆ(濃口)、みりん、鶏ガラスープの素、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、ベーキングパウダー	437kcal 17.8g 13.7g 1.1g	507kcal 19.1g 13.2g 1.3g
12(水)	Fe牛乳	しょうゆラーメン、かぼちゃとさつま芋のチーズ焼き、バナナ	鮭おにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、とろけるチーズ、サケフレーク	ゆで中華めん、ごま油、さつまいも、金芽米、ごま	チンゲンサイ、もやし、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、バナナ	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、食塩	462kcal 19.8g 10.0g 1.8g	580kcal 23.1g 13.2g 2.3g
13(木)	牛乳	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、鶏ももこま切れ、粉チーズ、ツナ油漬缶、調製豆乳	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	コンソメ、水、酢、しょうゆ(濃口)、食塩、バセリ粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)	457kcal 20.1g 20.9g 1.5g	592kcal 24.5g 24.8g 2.1g
14(金)	Fe牛乳	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、パイン缶、バナナ	カレールウ、水、酢、食塩	493kcal 17.9g 16.2g 1.4g	651kcal 20.9g 23.6g 1.9g
15(土)	牛乳	豚丼、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)、ブルーネ、牛乳	牛乳、豚こま切れ、かつお節、油揚げ	金芽米、系こんにゃく、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、青ねぎ、ブルーネ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌、クッキー	420kcal 16.2g 15.3g 1.2g	505kcal 17.6g 16.7g 1.5g
17(月)	Fe牛乳	ごはん、鯖のカレーパン焼き、もやしときゅうりのゆかり和え、豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	ほうれん草のパウンドケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、サバ、ツナ水煮缶、調製豆乳、木綿豆腐、牛乳	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、かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、ほうれんそう	食塩、カレー粉、しそふりかけ、だし汁、味噌、しょうゆ(薄口)	424kcal 19.9g 12.7g 1.2g	507kcal 22.4g 15.9g 1.5g
18(火)	牛乳	食パン、スコープクロック、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ(もやし、人参)、チーズ	ごましらすおにぎり、Fe牛乳	牛乳、豚ひき肉、ロースハム、プロセスチーズ、しらす干し、牛乳(Fe)	食パン 6枚切り、じゃがいも、さつまいも、油、パン粉、マヨネーズ、金芽米、ごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、もやし	食塩、バセリ粉、ウスターソース、水、コンソメ、しょうゆ(濃口)	435kcal 19.0g 14.3g 1.7g	550kcal 23.0g 15.5g 2.5g
19(水)	Fe牛乳	はらこ飯風(宮城)、小松菜のごま味噌和え、おくずかけ(宮城)、パイン缶	がんづき(宮城)、牛乳	牛乳(Fe)、さけ、こんぶ、鶏ささ身、木綿豆腐、油揚げ、調製豆乳、牛乳	金芽米、ごま、砂糖、干しそうめん、おつゆ麴、系こんにゃく、片栗粉、小麦粉、油、黒ごま	ごまつな、にんじん、ごぼう、干しいたけ、みつば、パイン缶、干しぶどう	食塩、しょうゆ(薄口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌、しょうゆ(濃口)、ベーキングパウダー、酢	408kcal 18.6g 8.0g 1.3g	489kcal 21.1g 9.6g 1.7g
21(金)	Fe牛乳	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(かまぼこ、人参)、オレンジ	ホットビスケット、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚ロース(薄切り)、ひじき、凍り豆腐、鶏ももこま切れ、かまぼこヨーグルト、調製豆乳	金芽米、砂糖、ごま油、小麦粉、バター、いちごジャム	しょうが、にんじん、いんげん、たまねぎ、オレンジ	味噌、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、食塩、ベーキングパウダー	479kcal 22.1g 13.9g 1.3g	597kcal 26.2g 18.8g 1.6g
22(土)	牛乳	そぼろ丼(小松菜)、ほうれん草のごま和え、味噌汁(かぼちゃ、ねぎ)	市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳	牛乳、鶏ひき肉	金芽米、砂糖、油、ごま、ソフトドーナツ	しょうが、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、味噌	421kcal 17.2g 14.8g 1.1g	510kcal 19.3g 15.8g 1.5g
24(月)	Fe牛乳	玄米ごはん、さわらのねぎ味噌焼き、変わりきんぴら、すまし汁(白菜、人参)、カップヨーグルト(いちご)	さつまバター、牛乳	牛乳(Fe)、サワラ、豚こま切れ、ヨーグルトいちご味(牧場の朝)、牛乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、系こんにゃく、ごま油、ごま、さつまいも、バター	青ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、はくさい	味噌、みりん、料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	493kcal 19.8g 14.3g 1.1g	587kcal 21.5g 18.0g 1.4g
25(火)	牛乳	ごはん、ハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ(大根・エリンギ)	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、マカロニ、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、だいこん、エリンギ	食塩、ケチャップ、ウスターソース、水、コンソメ、バセリ粉	559kcal 20.9g 24.2g 1.1g	673kcal 24.0g 28.2g 1.4g
26(水)	Fe牛乳		市販菓子(ぼたぼた焼き)、Fe牛乳	牛乳(Fe)			ぼたぼた焼き	121kcal 6.5g 2.2g 0.4g	110kcal 4.3g 2.1g 0.4g
27(木)	牛乳	中華丼、もやしと小松菜のナムル、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、カットわかめ	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、原宿ドッグミニ(コアバナ)	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、ごまつな、えのきたけ	料理酒、水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)	443kcal 18.3g 18.6g 1.3g	538kcal 21.0g 21.6g 1.7g
28(金)	Fe牛乳	ボジョ・アルペハド(チリ)、ポテトサラダ、オレンジ	カルソネス・ロトス(チリ)、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、卵、調製豆乳	金芽米、油、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、粉糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、コーン缶、オレンジ、レモン果汁	ハヤシルウ、ケチャップ、水、ベーキングパウダー	431kcal 16.8g 11.1g 1.1g	528kcal 18.6g 14.8g 1.4g
29(土)	牛乳	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)、ブルーネ、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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、青ねぎ、ブルーネ	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、酢、だし汁、味噌	446kcal 19.5g 16.5g 1.0g	549kcal 22.4g 19.3g 1.3g
31(月)	Fe牛乳	ミートスパゲティ、大根とツナの和え物、コンソメスープ(白菜、しめじ)	おかかおにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、糸カツオ	スパゲティ、油、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、コーン缶、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)	416kcal 20.1g 9.5g 1.3g	515kcal 23.4g 12.5g 1.6g

月平均栄養価(3才未満児)	エネルギー	434kcal	たんぱく質	18.5g	脂質	13.9g	食塩相当量	1.2g
月平均栄養価(3才以上児)	エネルギー	529kcal	たんぱく質	21.1g	脂質	16.7g	食塩相当量	1.6g