

2023年3月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳児 初期

日曜日 曜日	昼	主な材料と体内での働き		
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1 水	うどんM 白菜と人参M 豆腐と玉ねぎM	うどん	絹ごし豆腐	白菜・人参・玉葱
2 木	つぶしがゆ 玉葱と人参M さつまいもとほうれん草M	精白米・さつまいも		玉葱・人参・ほうれん草
3 金	つぶしがゆ かだいM ブロッコリーと人参M	精白米	カレー	ブロッコリー・人参
6 月	つぶしがゆ 大根と小松菜M 人参と玉葱M	精白米		大根・小松菜・人参・玉葱
7 火	つぶしがゆ カレーとさつまいもM 大根と人参M	精白米・さつまいも	カレー	大根・人参
8 水	つぶしがゆ 豆腐と人参M チンゲン菜M	精白米	豆腐	人参・チンゲン菜
9 木	つぶしがゆ キャベツとじゃがいもと人参M ブロッコリーと玉葱M	精白米・じゃがいも		キャベツ・人参・ブロッコリー・玉葱
10 金	パンがゆ 玉葱とトマトM かぶと人参M	食パン	調整粉乳	玉葱・トマト・かぶ・人参
13 月	つぶしがゆ かだいM 玉ねぎと人参M	精白米	カレー	玉葱・人参
14 火	つぶしがゆ 豆腐と人参M ほうれん草と玉ねぎM	精白米	豆腐	人参・ほうれん草・玉葱
15 水	つぶしがゆ 玉ねぎとトマトM ブロッコリーと人参M	精白米		玉葱・トマト・ブロッコリー・人参
16 木	うどんM キャベツと玉葱M じゃがいもとトマトM	うどん・じゃがいも		玉葱・人参・キャベツ・トマト
17 金	つぶしがゆ 玉葱と人参M 豆腐と小松菜と大根M	精白米	豆腐	小松菜・大根・玉葱・人参
20 月	うどんM カボチャと玉葱と人参M	うどん		かぼちゃ・玉葱・人参
22 水	つぶしがゆ お麩と人参M ほうれん草と玉ねぎM	精白米・小町麩		人参・ほうれん草・玉葱
23 木	つぶしがゆ 豆腐とチンゲン菜M ブロッコリーと人参M	精白米	豆腐	チンゲン菜・ブロッコリー・人参
24 金	パンがゆ じゃがいもと玉葱と人参M かぶとキャベツM	食パン・じゃがいも	調整粉乳	玉葱・人参・かぶ・キャベツ
27 月	つぶしがゆ さつまいもと大根と人参 かぶと人参M	精白米・さつまいも		大根・人参・かぶ
28 火	パンがゆ 小町麩とキャベツM ほうれん草とトマトM	食パン・小町麩	調整粉乳	キャベツ・ほうれん草・トマト
29 水	つぶしがゆ たらと大根M 豆腐と人参M	精白米	たら・豆腐	大根・人参
30 木	つぶしがゆ 豆腐と小松菜M 人参と玉ねぎM	精白米	豆腐	小松菜・人参・玉葱
31 金	つぶしがゆ じゃが芋と玉葱M 小松菜と人参M	精白米・じゃがいも		玉葱・小松菜・人参

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年3月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 中期

日曜日	曜日	メニュー	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	煮込みうどん もやしと胡瓜のしお煮	うどん	豚挽き肉	人参・白菜・胡瓜・もやし
2	木	おかゆ つくねと野菜煮 さつま芋とほうれん草のみそ煮	精白米・砂糖・さつまいも	鶏挽き・淡色辛みそ	玉葱・人参・ほうれん草
3	金	あけほのかゆ カレイのしょうゆ煮 ブロッコリーと人参のだし煮	精白米・砂糖	カレイ	人参・ブロッコリー
6	月	おかゆ 大根と鶏ささみのうま煮 小松菜と玉ねぎのみそ煮	精白米・砂糖	鶏ささみ・淡色辛みそ	大根・人参・小松菜・玉葱
7	火	おかゆ カレイとさつまいものしょうゆ煮 大根と人参のうま煮	精白米・さつまいも	カレイ	大根・人参
8	水	おかゆ 豆腐と豚ひき肉の野菜煮 チンゲン菜と胡瓜の塩煮	精白米・砂糖	豆腐・豚挽き肉	白菜・人参・チンゲン菜・胡瓜
9	木	おかゆ 鶏団子と野菜煮 ブロッコリーと胡瓜だし煮	精白米・じゃがいも・砂糖	鶏挽き	玉葱・キャベツ・人参・ブロッコリー・胡瓜
10	金	パンがゆ 豚ひき肉と野菜のトマト煮 かぶと人参のしょうゆ煮	食パン・砂糖	調整粉乳・豚挽き肉	玉葱・人参・トマト・かぶ
13	月	おかゆ かれいと野菜煮 胡瓜のうま煮	精白米・砂糖	カレイ	チンゲン菜・玉葱・人参・胡瓜
14	火	おかゆ 豆腐と野菜のあんかけ煮 ほうれん草の煮びたし	精白米・砂糖	豆腐	長葱・人参・ほうれん草・玉葱
15	水	おかゆ 鶏団子のトマトソース ブロッコリーのサラダ風	精白米・コーン	鶏挽き	玉葱・トマト・ブロッコリー・人参
16	木	うどんのミートソースかけ じゃがいもとキャベツと人参のうま煮	うどん・じゃがいも・砂糖	鶏挽き	玉葱・人参・トマト・キャベツ
17	金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 小松菜と大根のしょうゆ煮	精白米	豆腐	人参・玉葱・小松菜・大根
20	月	煮込みうどん キャベツとしらすのだし煮	うどん	鶏挽き・淡色辛みそ	長葱・人参・大根・かぼちゃ・キャベツ
22	水	おかゆ 豚肉だんごと野菜のトマト煮 ほうれん草と玉ねぎのだし煮	精白米・砂糖	豚挽き肉	玉葱・人参・トマト・ほうれん草
23	木	おかゆ 豆腐と豚肉のみそ煮 ブロッコリーと人参	精白米・砂糖	豆腐・豚挽き肉・淡色辛みそ	玉葱・チンゲン菜・ブロッコリー・人参
24	金	パンがゆ 鶏肉とじゃがいものトマト煮 かぶとキャベツのうま煮	食パン・じゃがいも	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・人参・トマト・かぶ・キャベツ
27	月	おかゆ さつま芋と野菜のだし煮 かぶと人参のみそ煮	精白米・さつまいも・砂糖	淡色辛みそ	ほうれん草・大根・人参・かぶ
28	火	パンがゆ 鶏団子と野菜煮 ほうれん草の煮びたし	食パン・砂糖・コーン	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・キャベツ・ほうれん草
29	水	おかゆ たらのおろし煮 豆腐と人参のみそ煮	精白米・砂糖	たら・豆腐・淡色辛みそ	大根・人参
30	木	おかゆ 小松菜と豆腐のだし煮 玉ねぎと人参のとろとろ煮	精白米	豆腐	小松菜・玉葱・人参
31	金	おかゆ 鶏肉と野菜煮 小松菜と豆腐だし煮	精白米・じゃがいも・砂糖	鶏挽き・豆腐	玉葱・人参・小松菜

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年3月予定献立表



都賀せいわ保育園 乳児

日曜日	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き		
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	牛乳	あんかけうどん・もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ・バナナ	牛乳 おからチーズごはん	うどん・サラダ油・砂糖・ごま油・精白米	牛乳・豚挽き肉・豆腐・かつお節・チーズ	白菜・人参・チンゲン菜・胡瓜・もやし・にら・玉葱・バナナ
2	木	牛乳	ごはん・肉団子あんかけ煮・白菜のツナ和え みそ汁・りんご	牛乳 さつまいももち(みたらし)	精白米・砂糖・さつまいも	牛乳・鶏挽き・ツナ・淡色辛みそ	玉葱・人参・白菜・胡瓜・長葱・ほうれん草・りんご
3	金	牛乳	ちらし寿司・かれのいか焼き・茹ブロッコリー すまし汁・ほくしオレンジ	牛乳 菓子(せんべい・ビスケット)	精白米(保)・砂糖・小麦粉(保)・花魁	牛乳・鶏卵・むきカレイ	人参・生椎茸・ブロッコリー・ワカメ・オレンジ
6	月	牛乳	ごはん・大根と鶏ささみのうま煮・マカロニとコーンのサラダ みそ汁・りんご	牛乳 チーズと人参のごはん	精白米・砂糖・マカロニ・コーン	牛乳・鶏ささみ・淡色辛みそ・チーズ	大根・人参・胡瓜・小松菜・玉葱・りんご
7	火	牛乳	ごはん・たら西京焼き・さつま芋のきんぴら風 すまし汁・ほくしオレンジ	牛乳 そぼろごはん	精白米・砂糖・さつまいも・サラダ油	牛乳・たら・淡色辛みそ・豚挽き肉	ピーマン・大根・人参・長葱・オレンジ
8	水	牛乳	ごはん・豆腐とニラのチャンプルー・ただきゅうり 中華スープ・バナナ	牛乳 ミルク蒸しパン	精白米・サラダ油・ごま油・小麦粉・砂糖	牛乳・豆腐・豚挽き肉・かつお節・調整粉乳	白菜・にら・人参・生椎茸・胡瓜・玉葱・チンゲン菜・バナナ
9	木	牛乳	ごはん・肉団子甘辛煮・トマトとブロッコリーのサラダ スープ・ほくしみかん	牛乳 ミルク蒸しパン	精白米・砂糖・じゃがいも・コーン・小麦粉	牛乳・鶏挽き・調整粉乳	玉葱・トマト・ブロッコリー・キャベツ・人参・みかん
10	金	牛乳	食パン・豚肉と野菜のトマト煮・細切野菜のソテー スープ・りんご	牛乳 鮭わかめごはん	食パン・サラダ油・コーン・精白米	牛乳・豚挽き肉・甘塩鮭	玉葱・ピーマン・人参・トマト・キャベツ・もやし・かぶ・りんご
13	月	牛乳	ごはん・かれの中華あんかけ・胡瓜の塩煮 中華スープ・ほくしオレンジ	牛乳 ミルク蒸しパン	精白米・砂糖・小麦粉	牛乳・カレイ・調整粉乳	玉葱・人参・胡瓜・チンゲン菜・長葱・オレンジ
14	火	牛乳	ごはん・豚ひき肉の小判焼き・ほうれん草の和え物 みそ汁・りんご	牛乳 ツナごはん	精白米・小麦粉・サラダ油	牛乳・豚挽き肉・豆腐・淡色辛みそ・ツナ	玉葱・ほうれん草・人参・長葱・りんご
15	水	牛乳	ごはん・鶏団子のトマトソース・ブロッコリーのサラダ風 スープ・バナナ	牛乳 ホットケーキ	精白米・砂糖・じゃがいも・バター・小麦粉	牛乳・鶏挽き・ツナ・調整粉乳	玉葱・ブロッコリー・トマト・かぶ・人参・バナナ
16	木	牛乳	うどんのミートソースかけ・じゃが芋チーズ焼き スープ・ほくしみかん	ミルク あけほのごはん	うどん・サラダ油・じゃがいも・コーン・精白米・砂糖	牛乳・鶏挽き・チーズ・調整粉乳	玉葱・人参・トマト・キャベツ・みかん
17	金	牛乳	ごはん・豚肉と野菜のうま煮・小松菜の中華和え 中華スープ・りんご	牛乳 チーズしらすトースト	精白米・砂糖・サラダ油・食パン	牛乳・豚挽き肉・チーズ	人参・玉葱・ピーマン・小松菜・もやし・大根・ワカメ・りんご
20	月	牛乳	煮込みうどん・キャベツと胡瓜のしらす和え ほくしオレンジ	牛乳 チキンピラフ風	うどん・精白米・バター	牛乳・鶏挽き・淡色辛みそ	長葱・人参・大根・かぼちゃ・キャベツ・胡瓜・オレンジ・玉葱
22	水	牛乳	ごはん・豚肉だんごと野菜のトマト煮・ほうれん草ソテー りんご	牛乳 ミルクジャムトースト	精白米・じゃがいも・砂糖・サラダ油・コーン・食パン	牛乳・豚挽き肉・調整粉乳	玉葱・人参・トマト・キャベツ・胡瓜・りんご
23	木	牛乳	ごはん・豚ひき肉のねぎ塩炒め・ブロッコリーのおから和え すまし汁・ほくしオレンジ	牛乳 豆腐のパンケーキ	精白米・ごま油・小町麦・小麦粉・砂糖	牛乳・豚挽き肉・かつお節・豆腐・調整粉乳	長葱・チンゲン菜・レモン・ブロッコリー・胡瓜・生椎茸・オレンジ
24	金	牛乳	食パン・木の葉焼き・コールスローサラダ スープ・バナナ	牛乳 鶏ごぼうご飯	食パン・じゃがいも・小麦粉・サラダ油・コーン・精白米・砂糖	牛乳・豚挽き肉・鶏挽き	玉葱・キャベツ・胡瓜・かぶ・バナナ・ごぼう・人参・生姜
27	月	牛乳	ごはん・干辛焼き・かぶと豚肉の煮物 さつま汁・ほくしオレンジ	牛乳 ごへい餅	精白米・サラダ油・ごま油・砂糖・さつまいも	牛乳・鶏卵・鶏挽き・豚挽き肉・淡色辛みそ	人参・玉葱・ほうれん草・かぶ・かぶ菜・大根・オレンジ
28	火	牛乳	食パン・ハンバーグ(ケチャップ)・ポパイサラダ スープ・バナナ	牛乳 リンゴ蒸しパン	食パン・パン粉・サラダ油・コーン・砂糖・小麦粉	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・調整粉乳	玉葱・ほうれん草・キャベツ・人参・バナナ・りんご
29	水	牛乳	ごはん・鮭のおろし煮・ほうれん草の白和え みそ汁・りんご	牛乳 そぼろごはん	精白米・砂糖	牛乳・鮭・豆腐・淡色辛みそ・豚挽き肉	大根・人参・白菜・にら・りんご
30	木	牛乳	三色ごはん・ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ 中華スープ・ほくしオレンジ	牛乳 ミルクジャムトースト	精白米・砂糖・ごま油・食パン	牛乳・鶏挽き・調整粉乳	長葱・にら・人参・小松菜・胡瓜・玉葱・オレンジ
31	金	牛乳	三色ごはん・ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ すまし汁・りんご	牛乳 バターマッシュポテト	精白米・砂糖・サラダ油・じゃがいも・バター	牛乳・鶏卵・鶏挽き・ツナ・豆腐	ほうれん草・ブロッコリー・胡瓜・ワカメ・りんご

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年3月予定献立表



都賀せいわ保育園 未満児

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			栄養給与目標量				
					主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
								kcal	g	g	g	g
1	水	牛乳	あんかけ焼きそば・もやしとハムの中華風サラダ 中華スープ・バナナ	牛乳 おからチーズ焼きおにぎり	やきそば麺・サラダ油・ごま油・コーン・精白米	牛乳・豚小間・ハム・豆腐・かつお節・チーズ	白菜・人参・チンゲン菜・生椎茸・にんにく・生姜・胡瓜・もやし・にら・玉葱・バナナ	480	18.0	14.0	220	1.6
2	木	牛乳	ごはん・鶏肉のから揚げ・(添)人参 白菜のツナ和え みそ汁・りんご	牛乳 さつまいももち(みだらし)	精白米・サラダ油・砂糖・さつまいも	牛乳・鶏もも・ツナ・淡色辛みそ	生姜・人参・白菜・胡瓜・長葱・ほうれん草・りんご	534	16.6	17.1	246	1.8
3	金	牛乳	ちらし寿司・かれのいのかば焼き・茹ブロッコリー すまし汁・オレンジ	りんごジュース いちごミルクゼリー 菓子(せんべい)	精白米・砂糖・小麦粉・花麩	牛乳・鶏卵・むきカレイ	人参・生椎茸・れんこん・ブロッコリー・ワカメ・オレンジ・いちご	522	20.4	9.5	196	1.8
6	月	牛乳	ごはん・大根と鶏肉のうま煮 マカロニとコーンのサラダ みそ汁・りんご	牛乳 人参ポッキー	精白米・サラダ油・砂糖・マカロニ・コーン・小麦粉	牛乳・鶏小間・淡色辛みそ・粉チーズ	大根・人参・生椎茸・胡瓜・小松菜・玉葱・りんご	561	19.8	20.3	313	1.9
7	火	牛乳	ごはん・たら西京焼き・(添)ほうれん草のソテー さつま芋のきんぴら風 根菜汁・オレンジ	牛乳 肉まん	精白米・砂糖・サラダ油・さつまいも・小麦粉・ごま油	牛乳・たら・淡色辛みそ・スキムミルク・豚挽き肉	ほうれん草・ピーマン・大根・人参・れんこん・ごぼう・長葱・オレンジ・生椎茸	487	21.2	13.1	275	2.1
8	水	牛乳	ごはん・豆腐とニラのチャンプルー たたききゅうり 中華スープ・バナナ	牛乳 あげパン(シュガー)	精白米・サラダ油・ごま油・バターロール・砂糖	牛乳・豆腐・豚小間・かつお節	白菜・玉葱・にら・人参・生椎茸・生姜・胡瓜・だけのこと・チンゲン菜・バナナ	550	20.2	22.7	278	1.2
9	木	牛乳	ごはん・鶏肉のマーマレード焼き・(添)じゃがいものミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ スープ・みかん	牛乳 アメリカンドック	精白米・サラダ油・じゃがいも・バター・コーン・小麦粉・砂糖	牛乳・鶏もも・ウインナー	玉葱・トマト・ブロッコリー・キャベツ・しめじ・みかん	519	18.0	22	243	1.9
10	金	牛乳	食パン・ホークチャップ 細切野菜のソテー スープ・りんご	牛乳 鮭わかめおにぎり	食パン・マーガリン・サラダ油・砂糖・コーン・精白米	牛乳・豚小間・ベーコン・甘塩鮭	玉葱・ピーマン・キャベツ・人参・もやし・かぶ・りんご	468	20.5	18.6	218	2.2
13	月	牛乳	ごはん・かれのいの中華あんかけ パンサンスー 中華スープ・オレンジ	牛乳 ふんわりスコーン (ブルーベリージャム添)	精白米・サラダ油・砂糖・春雨・ごま油・小麦粉	牛乳・カレイ・ハム・豆腐	だけのこと・玉葱・人参・ピーマン・生姜・胡瓜・チンゲン菜・長葱・オレンジ	506	17.7	14.8	255	1.4
14	火	牛乳	ごはん・豚肉の生姜焼き ほうれん草のごましょうゆ和え みそ汁・りんご	牛乳 ツナおにぎり	精白米・砂糖・サラダ油	牛乳・豚小間・豆腐・淡色辛みそ・ツナ	玉葱・生姜・ほうれん草・人参・長葱・りんご	503	21.1	16.2	242	1.6
15	水	牛乳	ごはん・タンドリーチキン・(添)きゅうりの塩もみ ブロッコリーシーザーサラダ風 スープ・バナナ	牛乳 ホットケーキ	精白米・サラダ油・コーン・小麦粉・砂糖・バター	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・チーズ・鶏卵	胡瓜・ブロッコリー・人参・かぶ・バナナ	491	18.1	17.4	264	1.4
16	木	牛乳	スパゲッティミートソース じゃが芋チーズ焼き スープ・みかん	麦茶 きつねおにぎり	スパゲッティ・サラダ油・じゃがいも・コーン・精白米・砂糖	牛乳・豚挽き肉・スキムミルク・ハム・チーズ・油揚げ	玉葱・人参・トマト・キャベツ・しめじ・みかん	471	19.5	14.1	179	1.8
17	金	牛乳	ごはん・フルコギ 小松菜の中華和え 中華スープ・りんご	牛乳 チーズしらすのりトースト	精白米・砂糖・ごま油・食パン	牛乳・豚小間・淡色辛みそ・チーズ	にんにく・人参・玉葱・ピーマン・小松菜・もやし・大根・ワカメ・りんご・のり	477	20.9	19.2	298	2.0
20	月	牛乳	ほうとう風うどん キャベツと胡瓜のしらす和え オレンジ	牛乳 チキンピラフ	うどん・精白米・バター	牛乳・鶏小間・油揚げ・淡色辛みそ・鶏挽き	かぼちゃ・長葱・人参・大根・キャベツ・胡瓜・オレンジ・玉葱	445	19.3	12.8	279	0.9
22	水	牛乳	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー りんご	牛乳 きな粉ベーストサンド	精白米・サラダ油・バター・小麦粉・砂糖・コーン・食パン・マーガリン	牛乳・豚小間・きな粉	玉葱・人参・トマト・ほうれん草・りんご	469	16.6	18.9	205	1.1
23	木	牛乳	ごはん・豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁・オレンジ	牛乳 豆腐のドーナツ	精白米・ごま油・小町麦・小麦粉・砂糖・バター・サラダ油・粉砂糖	牛乳・豚小間・かつお節・スキムミルク・豆腐・きな粉	長葱・チンゲン菜・にんにく・生姜・レモン・ブロッコリー・胡瓜・生椎茸・オレンジ	520	20.7	19.2	123	1.0
24	金	牛乳	バターロール・ミートコロッケ コールスローサラダ スープ・バナナ	牛乳 鶏ごぼうご飯	バターロール・じゃがいも・小麦粉・パン粉・サラダ油・コーン・精白米・砂糖	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・ハム・鶏挽き	玉葱・キャベツ・胡瓜・人参・かぶ・バナナ・ごぼう・人参・生姜	533	20.3	20.3	135	2.0
27	月	牛乳	ごはん・千草焼き かぶと豚肉の煮物 さつま汁・オレンジ	牛乳 ごへい餅	精白米・サラダ油・ごま油・砂糖・さつまいも	牛乳・鶏卵・鶏挽き・豚小間・淡色辛みそ	人参・玉葱・ほうれん草・かぶ・かぶ菜・大根・オレンジ	502	20.8	15.7	322	1.9
28	火	牛乳	バターロール・ハンバーグ(ケチャップ)・(添)トマト ポパイサラダ スープ・バナナ ☆卒園式メニュー☆	牛乳 お野菜チップス (じゃがいも・れんこん)	バターロール・パン粉・サラダ油・コーン・砂糖	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・ハム	玉葱・トマト・ほうれん草・キャベツ・人参・バナナ・じゃがいも・レンコン	530	21.2	25.6	258	1.8
29	水	牛乳	ごはん・鮭のおろし煮 ひじきの白和え みそ汁・りんご	牛乳 そぼろおにぎり	精白米・小麦粉・サラダ油・砂糖	牛乳・鮭・豆腐・淡色辛みそ・鶏挽き	大根・ひじき・人参・白菜・にら・りんご	465	20.6	13.6	139	1.6
30	木	牛乳	ごはん・チャプチェ 小松菜のナムル ササゲ・オレゴン	牛乳 ジュガートースト	精白米・春雨・ごま油・砂糖・食パン・マーガリン	牛乳・豚小間・鶏卵	長葱・にら・だけのこと・生姜・小松菜・胡瓜・人参・玉葱・オレンジ	450	14.7	15.5	265	1.2
31	金	牛乳	三色ごはん ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ すまし汁・りんご ☆リクエストメニュー☆	牛乳 りんごマフィン	精白米・砂糖・サラダ油・小麦粉・バター	牛乳・鶏卵・鶏挽き・ツナ・豆腐	生姜・ほうれん草・ブロッコリー・胡瓜・ワカメ・りんご	519	21.8	24.1	236	1.9

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2023年3月予定献立表



都賀せいわ保育園 以上児

栄養給与目標量				
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g

日付	曜日	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	水	あんかけ焼きそば・もやしとハムの中華風サラダ 中華スープ・バナナ	牛乳 おなかチーズ焼きおにぎり	やきそば麺・サラダ油・ごま油・コーン・精白米	牛乳・豚小間・ハム・豆腐・かつお節・チーズ	白菜・人参・チンゲン菜・生椎茸・にんにく・生姜・胡瓜・もやし・にら・玉葱・バナナ	505	24.5	19.0	286	1.9
2	木	ごはん・鶏肉のから揚げ・(添)人参 白菜のツナ和え みそ汁・りんご	牛乳 さつまいももち(みたらし)	精白米・サラダ油・砂糖・さつまいも	牛乳・鶏もも・ツナ・淡色辛みそ	生姜・人参・白菜・胡瓜・長葱・ほうれん草・りんご	700	23.8	24.2	250	2.3
3	金	ちらし寿司・かれのいのかば焼き・茹ブロッコリー すまし汁・オレンジ	りんごジュース いちごミルクゼリー 菓子(せんべい)	精白米・砂糖・小麦粉・花魁	牛乳・鶏卵・むきカレイ	人参・生椎茸・れんこん・ブロッコリー・ワカメ・オレンジジ・いちご	623	22.4	7.7	131	1.8
6	月	ごはん・大根と鶏肉のうま煮 マカロニとコーンのサラダ みそ汁・りんご	牛乳 人参ポッキー	精白米・サラダ油・砂糖・マカロニ・コーン・小麦粉	牛乳・豚小間・淡色辛みそ・粉チーズ	大根・人参・生椎茸・胡瓜・小松菜・玉葱・りんご	676	23.4	23.8	335	2.2
7	火	ごはん・たら西京焼き・(添)ほうれん草のソテー さつま芋のきんぴら風 根菜汁・オレンジ	牛乳 肉まん	精白米・砂糖・サラダ油・さつまいも・小麦粉・ごま油	牛乳・たら・淡色辛みそ・スキムミルク・豚挽き肉	ほうれん草・ピーマン・大根・人参・れんこん・ごぼう・長葱・オレンジ・生椎茸	605	25.1	14.5	286	2.5
8	水	ごはん・豆腐とニラのチャンプルー たたききゅうり 中華スープ・バナナ	牛乳 あげパン(シュガー)	精白米・サラダ油・ごま油・バター ロール・砂糖	牛乳・豆腐・豚小間・かつお節	白菜・玉葱・にら・人参・生椎茸・生姜・胡瓜・たけのこ・チンゲン菜・バナナ	657	24.2	27.2	301	1.4
9	木	ごはん・鶏肉のマーマレード焼き・(添)じゃがいものミルク煮 トマトとブロッコリーのサラダ スープ・みかん	牛乳 アメリカンドック	精白米・サラダ油・じゃがいも・バター・コーン・小麦粉・砂糖	牛乳・鶏もも・ウインナー	玉葱・トマト・ブロッコリー・キャベツ・しめじ・みかん	647	21.1	28.8	241	2.2
10	金	食パン・ホークチャップ 細切野菜のソテー スープ・りんご	牛乳 鮭わかめおにぎり	食パン・マーガリン・サラダ油・砂糖・コーン・精白米	牛乳・豚小間・ベーコン・甘塩鮭	玉葱・ピーマン・キャベツ・人参・もやし・かぶ・りんご	578	25.4	24.1	222	3.0
13	月	ごはん・かれのい中華あんかけ パンサンデー 中華スープ・オレンジ	牛乳 ふんわりスコーン (ブルーベリー・ジャム添)	精白米・サラダ油・砂糖・春雨・ごま油・小麦粉	牛乳・カレイ・ハム・豆腐	たけのこ・玉葱・人参・ピーマン・生姜・胡瓜・チンゲン菜・長葱・オレンジ	618	21	17.7	260	1.6
14	火	ごはん・豚肉の生姜焼き ほうれん草のごましょうゆ和え みそ汁・りんご	牛乳 ツナおにぎり	精白米・砂糖・サラダ油	牛乳・豚小間・豆腐・淡色辛みそ・ツナ	玉葱・生姜・ほうれん草・人参・長葱・りんご	583	25	18.2	282	1.7
15	水	ごはん・タンダーリーチキン・(添)きゅうりの塩もみ ブロッコリーシーザーサラダ風 スープ・バナナ	牛乳 ホットケーキ	精白米・サラダ油・コーン・小麦粉・砂糖・バター	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・チーズ・鶏卵	胡瓜・ブロッコリー・人参・かぶ・バナナ	593	21.6	20.1	256	1.6
16	木	スパゲッティミートソース じゃが芋チーズ焼き スープ・みかん	麦茶 きつねおにぎり	スパゲッティ・サラダ油・じゃがいも・コーン・精白米・砂糖	牛乳・豚挽き肉・スキムミルク・ハム・チーズ・油揚げ	玉葱・人参・トマト・キャベツ・しめじ・みかん	561	23	15.0	137	2.2
17	金	ごはん・フルコギ 小松菜の中華和え 中華スープ・りんご	牛乳 チーズしらすのりトースト	精白米・砂糖・ごま油・食パン	牛乳・豚小間・淡色辛みそ・チーズ	にんにく・人参・玉葱・ピーマン・小松菜・もやし・大根・ワカメ・りんご・のり	560	24.1	21.3	332	2.3
20	月	ほうとう風うどん キャベツと胡瓜のしらす和え オレンジ	牛乳 チキンピラフ	うどん・精白米・バター	牛乳・豚小間・油揚げ・淡色辛みそ・鶏挽き	かぼちゃ・長葱・人参・大根・キャベツ・胡瓜・オレンジ・玉葱	520	21.4	12.5	248	1.1
22	水	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー りんご	牛乳 きな粉ベストサンド	精白米・サラダ油・バター・小麦粉・砂糖・コーン・食パン・マーガリン	牛乳・豚小間・きな粉	玉葱・人参・トマト・ほうれん草・りんご	579	19.6	21.8	212	1.4
23	木	ごはん・豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーのおなか和え すまし汁・オレンジ	牛乳 豆腐のドーナツ	精白米・ごま油・小町麦・小麦粉・砂糖・バター・サラダ油・粉砂糖	牛乳・豚小間・かつお節・スキムミルク・豆腐・きな粉	長葱・チンゲン菜・にんにく・生姜・しもん・ブロッコリー・胡瓜・生椎茸・オレンジ	607	23.1	20.8	270	1.2
24	金	バターロール・ミートコロッケ コールスローサラダ スープ・バナナ	牛乳 鶏ごぼうご飯	バターロール・じゃがいも・小麦粉・パン粉・サラダ油・コーン・精白米・砂糖	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・ハム・鶏挽き	玉葱・キャベツ・胡瓜・人参・かぶ・バナナ・ごぼう・人参・生姜	689	25	31.1	239	2.5
27	月	ごはん・干草焼き かぶと豚肉の煮物 さつま汁・オレンジ	牛乳 ごへい餅	精白米・サラダ油・ごま油・砂糖・さつまいも	牛乳・鶏卵・鶏挽き・豚小間・淡色辛みそ	人参・玉葱・ほうれん草・かぶ・かぶ菜・大根・オレンジ	644	25.8	20.3	265	2.5
28	火	バターロール・ハンバーグ(ケチャップ)・(添)トマト ポパイサラダ スープ・バナナ ☆卒園式メニュー☆	牛乳 お野菜チップス (じゃがいも・れんこん)	バターロール・パン粉・サラダ油・コーン・砂糖	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・ハム	玉葱・トマト・ほうれん草・キャベツ・人参・バナナ・じゃがいも・レンコン	674	25.5	34.8	265	2.5
29	水	ごはん・鮭のおろし煮 ひじきの白和え みそ汁・りんご	牛乳 そぼろおにぎり	精白米・小麦粉・サラダ油・砂糖	牛乳・鮭・豆腐・淡色辛みそ・鶏挽き	大根・ひじき・人参・白菜・にら・りんご	616	27.9	16.4	298	2.0
30	木	ごはん・チャプチェ 小松菜のソムル 中華スープ・オレンジ	牛乳 シュガートースト	精白米・春雨・ごま油・砂糖・食パン・マーガリン	牛乳・豚小間・鶏卵	長葱・にら・たけのこ・生姜・小松菜・胡瓜・人参・玉葱・オレンジ	577	17.8	18.8	308	1.5
31	金	三色ごはん ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ すまし汁・りんご ☆リクエストメニュー	牛乳 りんごマフィン	精白米・砂糖・サラダ油・小麦粉・バター	牛乳・鶏卵・鶏挽き・ツナ・豆腐	生姜・ほうれん草・ブロッコリー・胡瓜・ワカメ・りんご	646	25.9	31.2	240	1.9

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。