



3月 献立表【完了期】



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか		きいろ		みどり		その他	栄養価	
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる		力を体温のもとになる		体の調子を整える				完了期
1 水	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 手作りなめたけ和え パナナ	おかかチーズおにぎり	味噌 たら かつお節 チーズ		米 砂糖		昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき草 パナナ		水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:337kcal タンパク:13.2g 脂質:2g カルシウム:83mg 食塩相当量:0.9g	
2 木	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の炒め物 りんご	蒸し大学芋	味噌 木綿豆腐 鶏肉		米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま		昆布パウダー 干しいたけパウダー 白菜 えのき草 わかめ ほうれん草 玉ねぎ パプリカ りんご		水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:307kcal タンパク:9.4g 脂質:6.4g カルシウム:87mg 食塩相当量:1g	
3 金	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え デコボン	ジャムパンケーキ 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 牛乳		米 砂糖 小切粒 薄力粉 油 いちごジャム		干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布パウダー 干しいたけパウダー 大根 キャベツ きゅうり デコボン		穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 水 ペーキングパウダー	エネルギー:314kcal タンパク:7.7mg 脂質:7.7mg カルシウム:137mg 食塩相当量:0.9g	
4 土	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ パナナ	ぶどうゼリー	味噌 豚肉		米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン パナナ ぶどうジュース アガー		水 料理酒 トマトケチャップ 塩	エネルギー:303kcal タンパク:8.4g 脂質:8.9g カルシウム:57mg 食塩相当量:0.7g	
6 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 白菜とわかめの和え物 オレンジ	ふかしじゃがが羊 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳		米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋		昆布パウダー 干しいたけパウダー 切干大根 万能ねぎ 白菜 人参 わかめ オレンジ		水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩	エネルギー:310kcal タンパク:10.7g 脂質:10.4g カルシウム:156mg 食塩相当量:1g	
7 火	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー りんご	ごま塩おにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐		野菜パン パン粉 片栗粉 油 米 ごま		南瓜 えのき草 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ りんご		チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:372kcal タンパク:13.2g 脂質:10.1g カルシウム:67mg 食塩相当量:1g	
8 水	軟飯 味噌汁 肉野菜炒め マカロニサラダ パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳		米 油 砂糖 ごま マカロニ ノンエッグマヨネーズ フルーツパン		昆布パウダー 干しいたけパウダー キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 コーン パナナ		水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー:407kcal タンパク:13.4g 脂質:14g カルシウム:186mg 食塩相当量:0.8g	
9 木	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが トマトドレッシング和え チーズ	ミルクゼリー	鶏肉 チーズ 牛乳 きな粉		米 じゃが芋 油 砂糖		人参 コーン わかめ 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 アガー		チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん トマトドレッシング	エネルギー:295kcal タンパク:9.9g 脂質:8g カルシウム:120mg 食塩相当量:0.9g	
10 金	☆卒園お祝い献立☆ごま塩軟飯 お吸い物 かわいいムニエル ブロッコリーとさつま芋のサラダ いちご	蒸しパン 牛乳	かつお節 かわいい 牛乳		米 ごま 薄力粉 油 さつま芋 砂糖		昆布パウダー 干しいたけパウダー 白菜 わかめ しめじ ブロッコリー 人参 いちご		塩 こいくちしょうゆ 水 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:319kcal タンパク:14.3g 脂質:6.2g カルシウム:152mg 食塩相当量:0.7g	
11 土	ビビンバ丼 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 オレンジ	焼きりんご 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳		米 砂糖 油 ごま油 ごま 無塩バター		ほうれん草 人参 えのき草 もやし きゅうり コーン オレンジ りんご		こいくちしょうゆ チキンスープの素 水 穀物酢 塩	エネルギー:342kcal タンパク:12g 脂質:7.9g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.8g	
13 月	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 手作りなめたけ和え チーズ	パンケーキ	味噌 鶏肉 チーズ		米 じゃが芋 小切粒 薄力粉 砂糖 油		昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ 白菜 小松菜 人参 えのき草		水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:281kcal タンパク:10.9g 脂質:7.9g カルシウム:85mg 食塩相当量:1g	
14 火	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ジャムヨーグルト	ひじきおにぎり	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 油揚げ		蒸し中華麺 油 砂糖 米		キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ りんごソース ひじき		中濃ソース チキンスープの素 塩 水 穀物酢 万能つゆ 料理酒	エネルギー:394kcal タンパク:11.4g 脂質:8.1g カルシウム:115mg 食塩相当量:1.1g	
15 水	軟飯 味噌汁 たらの煮付け じゃが芋の煮物 オレンジ	スイートパンキン 牛乳	味噌 たら スキムミルク 牛乳		米 砂糖 じゃが芋 無塩バター		昆布パウダー 干しいたけパウダー 切干大根 わかめ えのき草 人参 さやいんげん オレンジ 南瓜		水 万能つゆ 料理酒	エネルギー:295kcal タンパク:12.2g 脂質:5.3g カルシウム:139mg 食塩相当量:1g	
16 木	軟飯 中華スープ ホイコーロ 春雨サラダ りんご	バナナ	豚肉 味噌		米 ごま油 油 砂糖 春雨		大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ビーマン 人参 ほうれん草 りんご パナナ		チキンスープの素 塩 水 万能つゆ 水 料理酒 穀物酢	エネルギー:287kcal タンパク:15.2g 脂質:7.9g カルシウム:37mg 食塩相当量:0.6g	
17 金	軟飯 味噌汁 ごまつくね 白菜の海苔和え オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳		米 パン粉 ごま 片栗粉 薄力粉 砂糖		昆布パウダー 干しいたけパウダー もやし なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 人参 きゅうり 焼きのり オレンジ		水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:334kcal タンパク:13.4g 脂質:8.4g カルシウム:162mg 食塩相当量:0.9g	
18 土	チキンピラフ コンソメスープ コーンサラダ パナナ	野菜せんべい 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳		米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉		玉ねぎ 人参 パセリ えのき草 わかめ チンゲン菜 キャベツ コーン パナナ		チキンスープの素 塩 水 穀物酢	エネルギー:325kcal タンパク:10.3g 脂質:10.2g カルシウム:120mg 食塩相当量:0.9g	
20 月	【春分】混ぜ軟飯 味噌汁 たらの煮付け じゃが芋の炒め物 デコボン	きな粉おにぎり 牛乳	油揚げ 味噌 たら きな粉 牛乳		米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖		人参 昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 さやいんげん デコボン		料理酒 万能つゆ 塩 水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:421kcal タンパク:15.6g 脂質:7.5g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.1g	
22 水	ミートソースパヴェティ コンソメスープ 人参ドレッシング和え りんご	パンケーキ 牛乳	豚ひき肉 牛乳		スパゲティ 油 砂糖 薄力粉		玉ねぎ ほうれん草 コーン しめじ ブロッコリー 白菜 りんご		トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング ペーキングパウダー	エネルギー:339kcal タンパク:14.6g 脂質:10.4g カルシウム:135mg 食塩相当量:0.9g	
23 木	軟飯 ミネストローネ 鶏肉の照り煮 ツナサラダ オレンジ	わかめおにぎり	鶏肉 かつおフレーク		米 じゃが芋 砂糖 油		玉ねぎ 人参 ダイスタマト 大根 きゅうり パプリカ オレンジ わかめご飯の素		トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー:324kcal タンパク:9.9g 脂質:7g カルシウム:25mg 食塩相当量:0.9g	
24 金	軟飯 コンソメスープ ツナじゃがが キャベツのごま和え チーズ	キャロット蒸しパン 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳		米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉		チンゲン菜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし		チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:324kcal タンパク:9.9g 脂質:7g カルシウム:185mg 食塩相当量:0.9g	
25 土	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ オレンジ	パンケーキ	味噌 木綿豆腐 鶏肉		米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油		昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 えのき草 万能ねぎ 大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり オレンジ		水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:309kcal タンパク:8.9g 脂質:9.1g カルシウム:72mg 食塩相当量:0.9g	
27 月	軟飯 味噌汁 焼き肉ロッケ 小松菜のお浸し りんご	オレンジゼリー	味噌 高野豆腐 かつお節		米 コロケ 油 片栗粉 砂糖		昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ りんご オレンジジュース アガー		水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ	エネルギー:289kcal タンパク:8.1g 脂質:2.6g カルシウム:84mg 食塩相当量:0.7g	
28 火	肉野菜うどん ブロッコリーの和え物 パナナ	味噌おにぎり 牛乳	豚肉 味噌 牛乳		うどん 砂糖 米		玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布パウダー ブロッコリー 大根 パナナ		料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 水	エネルギー:311kcal タンパク:11.2g 脂質:6.9g カルシウム:118mg 食塩相当量:0.9g	
29 水	軟飯 中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ チーズ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳		米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉		キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり 人参 ほうれん草		チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:358kcal タンパク:14.5g 脂質:1.2g カルシウム:179mg 食塩相当量:0.8g	
30 木	軟飯 味噌汁 かかれいと野菜の煮物 ひじきと切干大根の煮物 パナナ	お好み焼き 牛乳	味噌 かかれい 豚肉 かつお節 牛乳		米 小切粒 薄力粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ		昆布パウダー 干しいたけパウダー 白菜 万能ねぎ 玉ねぎ えのき草 パプリカ ひじき 切干大根 人参 パナナ キャベツ 青のり		水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:334kcal タンパク:15.3g 脂質:7.8g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.1g	
31 金	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 チンゲン菜のソテー オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 牛乳		米 砂糖 油 塩パン		大根 しめじ 小松菜 チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ りんごソース		チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ	エネルギー:363kcal タンパク:19.7g 脂質:10.6g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.3g	

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。