

# 3月 献立表

令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか	あか	みどり	その他	栄養価	
						幼児	乳児
1 水	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 手作りなめたけ和え パナナ	味噌 赤魚 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 しょうが 白黒 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	1,864kcal たんぱく質:29.9g 脂質:4.8g カルシウム:122mg 食塩相当量:1.4g	1,864kcal たんぱく質:29.9g 脂質:4.8g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.2g
2 木	ご飯 味噌汁 揚げた豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の炒め物 りんご	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 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	1,864kcal たんぱく質:36.9kcal たんぱく質:15.1g 脂質:18.1g カルシウム:142mg 食塩相当量:1.8g	1,864kcal たんぱく質:36.9kcal たんぱく質:15.1g 脂質:18.1g カルシウム:120mg 食塩相当量:1.3g
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 テコポン	油揚げ 鮭 鶏肉 味噌 ごしあん 牛乳	米 砂糖 油 小切粒 白玉粉 薄力粉 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 みつば キャベツ きゅうり デコポン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ	1,864kcal たんぱく質:50.9kcal たんぱく質:24.7g 脂質:13.9g カルシウム:113g 食塩相当量:1.3g	1,864kcal たんぱく質:47.9kcal たんぱく質:19.8g 脂質:11.3g カルシウム:120mg 食塩相当量:0.9g
4 土	ご飯 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	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 ふどろジュース アガー	水 料理酒 トマトケチャップ 塩	1,864kcal たんぱく質:52.9kcal たんぱく質:24.7g 脂質:15.9g カルシウム:88mg 食塩相当量:1.1g	1,864kcal たんぱく質:42.9kcal たんぱく質:12.9g 脂質:13.9g カルシウム:70mg 食塩相当量:0.9g
6 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜わかめの和え物 オレンジ	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま じゅが粉	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 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ	1,864kcal たんぱく質:52.9kcal たんぱく質:22.2g 脂質:17.7g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.8g	1,864kcal たんぱく質:43.9kcal たんぱく質:15.2g 脂質:14.5g カルシウム:235mg 食塩相当量:1.3g
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	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	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	1,864kcal たんぱく質:57.9kcal たんぱく質:24.2g 脂質:15.9g カルシウム:104mg 食塩相当量:1.3g	1,864kcal たんぱく質:45.9kcal たんぱく質:12.9g 脂質:12.9g カルシウム:82mg 食塩相当量:1.1g
8 水	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 焼肉ピザ パナナ	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ 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 ビーンズ しょうが にんにく 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	1,864kcal たんぱく質:61.9kcal たんぱく質:23.1g 脂質:24.2g カルシウム:345mg 食塩相当量:1.2g	1,864kcal たんぱく質:56.9kcal たんぱく質:19.9g 脂質:19.9g カルシウム:287mg 食塩相当量:0.9g
9 木	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え チーズ	鶏肉 チーズ 牛乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜	水 カレールウ トマトドレッシング	1,864kcal たんぱく質:58.9kcal たんぱく質:17.2g 脂質:18.6g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.9g	1,864kcal たんぱく質:49.9kcal たんぱく質:14.9g 脂質:15.9g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.5g
10 金	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライタルトソース ブロッコリーとさつま芋のサラダ いちご	小麦 かつお節 えび 鶏卵 クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布パウダー 干しいたけパウダー 白菜 わかめ しめじ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー 人参 いちご	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 ペーキングパウダー	1,864kcal たんぱく質:77.9kcal たんぱく質:34.9g 脂質:35.6g カルシウム:291mg 食塩相当量:1.3g	1,864kcal たんぱく質:47.9kcal たんぱく質:30.1g 脂質:30.1g カルシウム:245mg 食塩相当量:1g
11 土	ピザパン 中華スープ もやしときゅうりの酢物 オレンジ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 無塩バター	しょうが ほうれん草 人参 えのき草 にら もやし きゅうり コーン オレンジ りんご	水 こいくちしょうゆ 酢 穀物酢 塩	1,864kcal たんぱく質:59.9kcal たんぱく質:20.9g 脂質:20.9g カルシウム:257mg 食塩相当量:0.9g	1,864kcal たんぱく質:48.9kcal たんぱく質:18.9g 脂質:17.2g カルシウム:215mg 食塩相当量:0.8g
13 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩揚げ 手作りなめたけ和え チーズ	味噌 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 小切粒 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ しょうが 白菜 小松菜 人参 えのき草	水 こいくちしょうゆ 酢 ペーキングパウダー ココア	1,864kcal たんぱく質:82.9kcal たんぱく質:35.9g 脂質:27.9g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.9g	1,864kcal たんぱく質:53.9kcal たんぱく質:23.7g 脂質:23.7g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.5g
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	豚肉 ヨーグルト ススキミルク 油揚げ 煮干し	高し中華麺 油 砂糖 米	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ きゅうり パプリカ りんごソース ひきき	水 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	1,864kcal たんぱく質:67.9kcal たんぱく質:30.8g 脂質:12.9g カルシウム:298mg 食塩相当量:1.9g	1,864kcal たんぱく質:52.9kcal たんぱく質:17.9g 脂質:12.9g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.7g
15 水	麦ご飯 味噌汁 たらの天ぷら こんにやくとごぼうの煮物 オレンジ	味噌 たら さつま揚げ ススキミルク 牛乳	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 砂糖 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 ごぼう つぎこん 人参 さやえんどう オレンジ 南瓜	水 塩 万能つゆ	1,864kcal たんぱく質:61.9kcal たんぱく質:22.2g 脂質:20.2g カルシウム:278mg 食塩相当量:1.4g	1,864kcal たんぱく質:49.9kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.9g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.1g
16 木	ご飯 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ りんご	豚肉 味噌	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ポップコーン 無塩バター	大根 干しいたけ 長ねぎ きゅうり パプリカ 人参 ほうれん草 りんご	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 塩 塩	1,864kcal たんぱく質:53.9kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.6g カルシウム:55mg 食塩相当量:1.3g	1,864kcal たんぱく質:43.9kcal たんぱく質:12.9g 脂質:16.1g カルシウム:48mg 食塩相当量:1.1g
17 金	ご飯 味噌汁 ごまかつね 白菜の海苔和え オレンジ	味噌 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 薄力粉	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 白菜 きゅうり 焼きのり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 酢 料理酒 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	1,864kcal たんぱく質:59.9kcal たんぱく質:24.4g 脂質:19.2g カルシウム:312mg 食塩相当量:1.8g	1,864kcal たんぱく質:51.9kcal たんぱく質:21.2g 脂質:19.2g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.4g
18 土	チキンピザ コンソメスープ コーンサラダ パナナ	鶏肉 干しえび 味噌 薄力粉	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 中濃ソース キャベツ コーン パナナ にら	水 チキンスープの素 塩 穀物酢	1,864kcal たんぱく質:57.9kcal たんぱく質:17.2g 脂質:17.2g カルシウム:257mg 食塩相当量:1.3g	1,864kcal たんぱく質:48.9kcal たんぱく質:14.2g 脂質:14.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.1g
20 月	【春分】片の子ご飯 味噌汁 さきなの香煎焼き じゃが芋の炒め物 テコポン	油揚げ 味噌 さわら きな粉 ごしあん 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 砂糖 もち米	たけのこ水巻 昆布パウダー キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんにく しょうが 人参 さやえんどう デコポン	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん	1,864kcal たんぱく質:73.9kcal たんぱく質:32.9g 脂質:32.9g カルシウム:259mg 食塩相当量:1.6g	1,864kcal たんぱく質:60.9kcal たんぱく質:22.9g 脂質:14.4g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.2g
22 水	ミートソースパグティ コンソメスープ 人参ドレッシング和え りんご	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 コンソメスープ 無塩バター マッシュマロ	玉ねぎ ほうれん草 コーン しょうが ブロッコリー 白菜 りんご	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 塩 人参ドレッシング	1,864kcal たんぱく質:54.9kcal たんぱく質:18.2g 脂質:20.2g カルシウム:234mg 食塩相当量:1.9g	1,864kcal たんぱく質:47.9kcal たんぱく質:16.9g 脂質:16.9g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.2g
23 木	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマヨネーズ焼き ツナサラダ オレンジ	鶏肉 かつおフレーク	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	玉ねぎ 人参 ダイオマト 大根 きゅうり パプリカ オレンジ わかめご飯の素	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	1,864kcal たんぱく質:61.9kcal たんぱく質:19.2g 脂質:19.2g カルシウム:44mg 食塩相当量:1.2g	1,864kcal たんぱく質:50.9kcal たんぱく質:11.2g 脂質:11.2g カルシウム:30mg 食塩相当量:1.2g
24 金	ご飯 オナカレー キャベツのごま和え チーズ	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	水 カレールウ こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	1,864kcal たんぱく質:62.9kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.2g カルシウム:326mg 食塩相当量:2.2g	1,864kcal たんぱく質:53.9kcal たんぱく質:21.2g 脂質:18.2g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.9g
25 土	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ オレンジ	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	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	1,864kcal たんぱく質:59.9kcal たんぱく質:17.2g 脂質:18.6g カルシウム:126mg 食塩相当量:1.9g	1,864kcal たんぱく質:49.9kcal たんぱく質:14.2g 脂質:14.2g カルシウム:98mg 食塩相当量:1.2g
27 月	ご飯 味噌汁 コロケ 小松菜のお浸し りんご	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 中濃ソース こいくちしょうゆ	1,864kcal たんぱく質:49.9kcal たんぱく質:8.7g 脂質:9.2g カルシウム:98mg 食塩相当量:1.1g	1,864kcal たんぱく質:39.9kcal たんぱく質:7.9g 脂質:10.4g カルシウム:78mg 食塩相当量:0.9g
28 火	カレーうどん ブロッコリーとハムの和え物 パナナ	豚肉 ロースハム 味噌 煮干し 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 米 薄力粉	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	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水	1,864kcal たんぱく質:62.9kcal たんぱく質:24.2g 脂質:18.7g カルシウム:334mg 食塩相当量:2.4g	1,864kcal たんぱく質:50.9kcal たんぱく質:20.2g 脂質:15.8g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.9g
29 水	ご飯 中華スープ コーン肉団子 もやし中華サラダ チーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵 緑茶 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 薄力粉	キャベツ 干しいたけ にら きゅうり 人参 ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 塩 料理酒 ペーキングパウダー	1,864kcal たんぱく質:63.9kcal たんぱく質:22.2g 脂質:22.2g カルシウム:331mg 食塩相当量:1.4g	1,864kcal たんぱく質:54.9kcal たんぱく質:19.9g 脂質:19.9g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.3g
30 木	玄米入りご飯 味噌汁 かしのホイイル焼き ひじきと切干大根の煮物 パナナ	味噌 かいひ 豚肉 かつお節 牛乳	米 玄米 小切粒 無塩バター 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	1,864kcal たんぱく質:59.9kcal たんぱく質:24.2g 脂質:16g カルシウム:322mg 食塩相当量:1.4g	1,864kcal たんぱく質:49.9kcal たんぱく質:21.2g 脂質:13.7g カルシウム:273mg 食塩相当量:1.4g
31 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のソテー オレンジ	鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 食パン	大根 しめじ 小松菜 パセリ チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ	1,864kcal たんぱく質:61.9kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.2g カルシウム:314mg 食塩相当量:1.8g	1,864kcal たんぱく質:47.9kcal たんぱく質:15.2g 脂質:15.2g カルシウム:233mg 食塩相当量:1.5g

### ☆ 今月の平均給与と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準量	595	20.8	17.2	259	1.5
幼 児 平均量	600	20.9	18.3	224	1.5
乳 児 目標準量	492	17.2	14.2	215	1.4
乳 児 平均量	493	17.3	15.4	187	1.2

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。