3月　献　立　表【完了期】

令和6年　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　こむぎ保育園

日	曜	献立名 昼食	献立名 おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養価 完了期
1	金	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え　オレンジ	パンケーキ 牛乳	油揚げ　鮭　味噌　牛乳	米　砂糖　油　小切麩 薄力粉	干ししいたけ　人参　コーン さやえんどう　焼きのり　大根　昆布 キャベツ　きゅうり　オレンジ	穀物酢　塩　みりん 料理酒　こいくちしょうゆ 水　ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:310kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.7g 脂質:7.2g ｶﾙｼｳﾑ:138mg 食塩相当量:0.9g
2	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 りんご(加熱)	オレンジゼリー	味噌　豚肉	米　油　砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干ししいたけ　人参　しめじ　わかめ 昆布　玉ねぎ　チンゲン菜　もやし コーン　りんご　オレンジジュース アガー	水　料理酒 トマトケチャップ　塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:298kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:8.4g 脂質:8.7g ｶﾙｼｳﾑ:45mg 食塩相当量:0.8g
4	月	軟飯　味噌汁 鶏肉の塩煮 手作りなめたけ和え　オレンジ	蒸し大学芋 牛乳	味噌　鶏肉　牛乳	米　さつま芋　砂糖　ごま	干ししいたけ　キャベツ　万能ねぎ 昆布　大根　小松菜　人参　えのき茸 オレンジ	水　塩　料理酒　万能つゆ みりん　こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:339kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:11.8g 脂質:8.4g ｶﾙｼｳﾑ:149mg 食塩相当量:1g
5	火	野菜パン　コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ　バナナ	ふりかけ軟飯	豚ひき肉　木綿豆腐 チーズ　ふりかけかつお	野菜パン　パン粉　片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ　米	南瓜　えのき茸　パセリ　玉ねぎ 人参　きゅうり　バナナ	水　チキンスープの素　塩 トマトケチャップ 中濃ソース	ｴﾈﾙｷﾞｰ:419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.8g 脂質:12.6g ｶﾙｼｳﾑ:77mg 食塩相当量:0.9g
6	水	豚丼　きのこの味噌汁 スパゲティサラダ　オレンジ	フルーツパン 牛乳	豚肉　味噌　牛乳	米　ごま　スパゲティ　油 砂糖　フルーツパン	玉ねぎ　小松菜　干ししいたけ わかめ　えのき茸　しめじ　昆布 きゅうり　コーン　オレンジ	万能つゆ　料理酒　塩 水　穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:372kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.9g 脂質:11.1g ｶﾙｼｳﾑ:205mg 食塩相当量:1g
7	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	焼きりんご	鶏肉　チーズ	米　じゃが芋　油　砂糖 無塩バター	人参　コーン　わかめ　玉ねぎ キャベツ　チンゲン菜　りんご	水　チキンスープの素　塩 万能つゆ　みりん トマトドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:278kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:7.8g 脂質:6.4g ｶﾙｼｳﾑ:77mg 食塩相当量:0.9g
8	金	☆卒園お祝い献立☆ごま塩軟飯　お吸い物 ミートローフ ブロッコリーのサラダ　いちご	パンケーキ 牛乳	かつお節　豚ひき肉 木綿豆腐　牛乳	米　ごま　パン粉　片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉　砂糖　油	干ししいたけ　白菜　長ねぎ　しめじ 昆布　玉ねぎ　ブロッコリー　大根 人参　いちご	塩　水　こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:370kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.3g 脂質:13.6g ｶﾙｼｳﾑ:150mg 食塩相当量:0.8g
9	土	ビビンバ丼　中華スープ もやしときゅうりの酢の物 りんご(加熱)	わかめおにぎり	豚ひき肉　木綿豆腐	米　砂糖　油　ごま油　ごま	ほうれん草　人参　えのき茸　もやし きゅうり　コーン　りんご わかめご飯の素	こいくちしょうゆ　水 チキンスープの素 穀物酢　塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:358kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:11.2g 脂質:8.2g ｶﾙｼｳﾑ:49mg 食塩相当量:0.7g
11	月	軟飯　味噌汁 鶏肉の磯辺煮 手作りなめたけ和え　オレンジ	ぶどうゼリー	味噌　鶏肉	米　小切麩　砂糖	干ししいたけ　玉ねぎ　わかめ　昆布 焼きのり　白菜　小松菜　人参 えのき茸　オレンジ　ぶどうジュース アガー	水　万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:253kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.3g 脂質:5.2g ｶﾙｼｳﾑ:53mg 食塩相当量:1g
12	火	スパゲティナポリタン　コンソメスープ 大根サラダ　ヨーグルト	ひじき軟飯	鶏肉　ヨーグルト スキムミルク　油揚げ	スパゲティ　油　砂糖 ごま油　米	玉ねぎ　ピーマン　ほうれん草　しめじ コーン　大根　きゅうり　パプリカ ひじき　人参	トマトケチャップ　料理酒 チキンスープの素　塩　水 穀物酢　万能つゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:355kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.1g 脂質:5.3g ｶﾙｼｳﾑ:103mg 食塩相当量:0.8g
13	水	軟飯　コンソメスープ 肉じゃが 白菜の和え物　りんご(加熱)	スイートパンプキン 牛乳	豚肉　スキムミルク　牛乳	米　じゃが芋　油　砂糖 無塩バター	キャベツ　人参　パセリ　玉ねぎ 白菜　きゅうり　りんご　南瓜	水　チキンスープの素　塩 万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:318kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.3g 脂質:8.4g ｶﾙｼｳﾑ:137mg 食塩相当量:0.7g
14	木	軟飯　中華スープ あんとじ豚肉と野菜炒め 春雨サラダ　オレンジ	じゃこトースト 牛乳	厚揚げ　豚肉　しらす チーズ　牛乳	米　ごま油　油　砂糖 片栗粉　春雨 ノンエッグマヨネーズ 食パン	キャベツ　大根　玉ねぎ　人参 ほうれん草　オレンジ	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　塩 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15g 脂質:14.9g ｶﾙｼｳﾑ:188mg 食塩相当量:1.2g
15	金	軟飯　味噌汁 ごまつくね じゃが芋の煮物　バナナ	パンケーキ 牛乳	味噌　鶏肉　木綿豆腐 牛乳	米　パン粉　ごま　片栗粉 じゃが芋　油　薄力粉　砂糖	干ししいたけ　もやし　なめこ 万能ねぎ　昆布　玉ねぎ　人参 バナナ	水　こいくちしょうゆ 料理酒　塩　万能つゆ ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:379kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g 脂質:10.9g ｶﾙｼｳﾑ:142mg 食塩相当量:0.9g
16	土	チキンピラフ　コンソメスープ コーンサラダ　オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉　牛乳	米　無塩バター　じゃが芋 油　砂糖　薄力粉	玉ねぎ　人参　パセリ　えのき茸 チンゲン菜　キャベツ　コーン オレンジ	チキンスープの素　塩　水 穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:310kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:11.2g 脂質:7.2g ｶﾙｼｳﾑ:137mg 食塩相当量:0.7g
18	月	五目うどん 白菜とわかめの和え物 りんご(加熱)	野菜蒸しパン 牛乳	豚肉　牛乳	うどん　砂糖　薄力粉	人参　干ししいたけ　長ねぎ　小松菜 昆布　白菜　わかめ　りんご　パセリ	水　こいくちしょうゆ　塩 みりん　料理酒　穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:269kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10g 脂質:7.3g ｶﾙｼｳﾑ:143mg 食塩相当量:1.1g
19	火	【春分】混ぜ軟飯　味噌汁 たらの香り煮 じゃが芋の炒め物　オレンジ	りんごジャムパンケーキ 牛乳	油揚げ　味噌　たら　牛乳	米　ごま油　じゃが芋　油 砂糖　薄力粉	人参　干ししいたけ　玉ねぎ　しめじ 小松菜　昆布　オレンジ りんごソース	料理酒　万能つゆ　塩 水　こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:346kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.4g 脂質:7.4g ｶﾙｼｳﾑ:141mg 食塩相当量:1.2g
21	木	鶏そぼろ丼　味噌汁 人参ドレッシング和え りんご(加熱)	蒸しパン 牛乳	鶏肉　味噌　牛乳	米　油　砂糖　ごま　薄力粉	ほうれん草　干ししいたけ　大根 長ねぎ　昆布　ブロッコリー　白菜 コーン　りんご	こいくちしょうゆ　水 人参ドレッシング ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:339kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.9g 脂質:9.7g ｶﾙｼｳﾑ:141mg 食塩相当量:1g
22	金	軟飯　ミネストローネ 鶏肉の照り煮 ツナサラダ　バナナ	わかめ軟飯	鶏肉　かつおフレーク	米　じゃが芋　砂糖　片栗粉 油	玉ねぎ　人参　ダイストマト　大根 きゅうり　パプリカ　バナナ 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 万能つゆ　みりん こいくちしょうゆ　穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:387kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.2g 脂質:6.8g ｶﾙｼｳﾑ:24mg 食塩相当量:1.1g
23	土	軟飯　味噌汁 豚肉の炒め物 キャベツのごま和え　オレンジ	ジャムパンケーキ 牛乳	厚揚げ　味噌　豚肉　牛乳	米　油　ごま　砂糖　薄力粉	干ししいたけ　えのき茸　チンゲン菜 昆布　玉ねぎ　人参　キャベツ もやし　コーン　オレンジ りんごソース	水　万能つゆ　料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:378kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.1g 脂質:12.5g ｶﾙｼｳﾑ:171mg 食塩相当量:0.9g
25	月	軟飯　味噌汁 鶏肉のマヨ煮 小松菜のお浸し　チーズ	ぶどうゼリー	高野豆腐　味噌　鶏肉 かつお節　チーズ	米　ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干ししいたけ　玉ねぎ　南瓜　昆布 小松菜　キャベツ　人参 ぶどうジュース　アガー	水　こいくちしょうゆ 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:284kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.8g 脂質:9.1g ｶﾙｼｳﾑ:89mg 食塩相当量:0.9g
26	火	肉野菜うどん チンゲン菜のソテー　バナナ	蒸しパン 牛乳	豚肉　牛乳	うどん　油　薄力粉　砂糖	玉ねぎ　人参　長ねぎ　昆布 チンゲン菜　白菜　しめじ　バナナ	料理酒　こいくちしょうゆ みりん　塩　水 チキンスープの素 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:283kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.4g 脂質:8.8g ｶﾙｼｳﾑ:141mg 食塩相当量:0.8g
27	水	軟飯　中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ　オレンジ	小松菜蒸しパン 牛乳	豚ひき肉　木綿豆腐　牛乳	米　ごま油　片栗粉　砂糖 ごま　薄力粉　油	キャベツ　干ししいたけ　玉ねぎ コーン　もやし　きゅうり　人参 オレンジ　小松菜	水　チキンスープの素 こいくちしょうゆ　塩 料理酒 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:347kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:12.8g 脂質:10.8g ｶﾙｼｳﾑ:154mg 食塩相当量:0.7g
28	木	あんかけうどん かぼちゃの和え物　チーズ	コーン軟飯	鶏肉　チーズ	うどん　ごま油　砂糖 片栗粉　ごま　米	人参　チンゲン菜　長ねぎ　南瓜 コーン	塩　こいくちしょうゆ　水	ｴﾈﾙｷﾞｰ:300kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:10.1g 脂質:4.6g ｶﾙｼｳﾑ:61mg 食塩相当量:0.8g
29	金	軟飯　味噌汁 かれいのみりん煮 ひじきと切干大根の煮物 りんご(加熱)	蒸しパン 牛乳	味噌　かれい　牛乳	米　小切麩　砂糖　薄力粉	干ししいたけ　白菜　小松菜　昆布 ひじき　切干大根　人参　りんご	水　こいくちしょうゆ みりん　万能つゆ　塩 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:302kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.6g 脂質:4.2g ｶﾙｼｳﾑ:181mg 食塩相当量:1.2g
30	土	軟飯　味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ　オレンジ	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌　木綿豆腐　鶏肉 牛乳	米　ごま油　砂糖　片栗粉 油　薄力粉	干ししいたけ　玉ねぎ　しめじ わかめ　昆布　大根　人参　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 穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ:341kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:13.1g 脂質:9.4g ｶﾙｼｳﾑ:165mg 食塩相当量:1.1g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア