令和　3年　3月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価（幼児の栄養価）	
1 15 29 月	ごはん ①鮭の南部焼き☆ ⑮㉙鮭の塩焼き 炒り豆腐 味噌汁	★	精白米　片栗粉 ①黒ごま 三温糖	★ ★	牛乳　豆腐 鮭　鶏肉 ①卵　ひじき	にんじん　①玉ねぎ さやえんどう しいたけ かぶ はくさい	①オムライス☆ ⑮㉙きつねおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 (大根里芋ねぎ)	エネルギー① エネルギー⑮㉙ たんぱく質① たんぱく質⑮㉙ 脂質① 脂質⑮㉙ 食塩相当量	608 kcal 573 kcal 25.6 g 26.2 g 19.6 g 14.4 g 1.7 g
2 16 30 火	②わかめごはん☆ ⑯㉚ごはん 鶏の唐揚げ☆ りんごサラダ 味噌汁	★ ★	精白米 三温糖 片栗粉 ②マカロニ ⑯㉚中華麺	★	牛乳 鶏肉 豆腐 ②わかめ ②きなこ	しょうが　⑯㉚チンゲン菜 にんにく　⑯㉚もやし キャベツ　⑯㉚にんじん りんご　なめこ きゅうり　ねぎ	②マカロニきな粉☆ ⑯㉚タンメン 牛乳 ②0、1歳：味噌汁 (キャベツ白菜玉ねぎ)	エネルギー② たんぱく質② 脂質② 食塩相当量②	546 kcal 22.8 g 15.4 g 1.7 g
3 17 31 水	③ちらし寿司、潮汁 メダイのねぎ味噌焼き 菜の花のおひたし ⑰㉛ごはん サバの味噌煮 甘酢炒め すまし汁	★ ★ ★	精白米　三温糖 ③焼麩　片栗粉 小麦粉　⑰粉糖 ③白玉粉　㉛ざらめ ⑰㉛ごま油 ⑰㉛じゃが芋 ⑰㉛バター	★ ★	牛乳　⑰㉛さば ③㉛卵　⑰㉛わかめ ③油揚げ ③金目鯛 ③かつお節 ③はまぐり ③あずき	もやし　⑰㉛コーン ③菜の花 ③にんじん ③万能ねぎ ⑰㉛しょうが ⑰㉛れんこん ⑰㉛キャベツ	③桜もち(幼：ひなあられ付き) ⑰スノーボールクッキー☆ ㉛ざらめココアケーキ 牛乳 0、1歳：スープ (なすもやしえのき)	ｴﾈﾙｷﾞｰ③ ｴﾈﾙｷﾞｰ⑰㉛ たんぱく質③ たんぱく質⑰㉛ 脂質③ 脂質⑰㉛ 食塩相当量	510 kcal 618 kcal 21.4 g 19 g 10.2 g 21.9 g 1.8 g
4 18 木	ごはん 厚揚げのふんわり肉豆腐 いそじゃこ和え 味噌汁	★ ★ ★ ★	パン　精白米 小麦粉　三温糖 ④バター ⑱パン粉 マヨネーズ	★ ★ ★ ★	牛乳　しらす干し 豚肉　④ツナ 厚揚げ　幼：のり ④チーズ　乳：青のり ④生クリーム　⑱鶏肉	玉ねぎ　いんげん キャベツ　きゅうり にんじん　ごぼう 大根　④マッシュルーム 小松菜　④コーン	④グラタントースト☆ ⑱チキンカツバーガー☆ ⑱0、1歳：ハンバーガー 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ (キャベツ玉ねぎいんげん)	エネルギー④ エネルギー⑱ たんぱく質④ たんぱく質⑱ 脂質④ 脂質⑱ 食塩相当量④ 食塩相当量⑱	509 kcal 610 kcal 22.4 g 26 g 15.8 g 21.2 g 1.8 g 2.2 g
5 19 金	ごはん かれいのムニエル じゃが芋のガーリック和え コーンスープ	★ ★ ★ ★	精白米　じゃが芋 小麦粉　はちみつ バター　グラニュー糖 乳：パン 幼：クラッカー	★ ★	牛乳 かれい 青のり アガー 生クリーム ⑲ゼラチン	小松菜　レモン コーン にんにく 玉ねぎ にんじん	レモンゼリー☆ (乳：トースト、幼：クラッカー付き) ⑲4、5歳サイダーゼリー☆ 牛乳 0、1歳：すまし汁 (じゃが芋水菜にら)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 kcal 20.6 kcal 11.9 g 1.7 g
6 土	ソース焼きそば ごぼうのごまドレサラダ	★ ★ ★ ★	中華麺　三温糖 ごま　マヨネーズ 小麦粉 バター	★ ★	牛乳　青のり 豚肉 ツナ缶 卵	玉ねぎ　ごぼう にんじん　きゅうり キャベツ もやし	うずまきクッキー 牛乳 0、1歳：すまし汁 （キャベツもやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	509 kcal 16.9 g 14.5 g 2.2 g
8 22 月	チキンカレーライス☆ 完了：鶏つくね 金時豆の甘煮 レモン醤油和え すまし汁	★ ★ ★ ★	精白米　三温糖 小麦粉　じゃが芋 バター スパゲティ	★ ★	牛乳　鶏肉 金時豆 ウインナーソーセージ 粉チーズ	玉ねぎ　レモン　もやし 人参　ピーマン　えのき にんにく　大根　コーン キャベツ　万能ねぎ	ナポリタン 牛乳 0、1歳：スープ (じゃが芋玉ねぎキャベツ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 20.6 g 16.2 g 1.9 g
9 23 火	⑨ゆかりごはん ㉓ごま塩ごはん☆ かじきの玉ねぎソース 大根と昆布の酢の物 味噌汁	★ ★ ★	精白米　三温糖 ㉓黒ごま　粉糖 はちみつ 小麦粉 ⑨バター ㉓グラニュー糖	★ ★	牛乳　刻み昆布 かじき 豆腐 油揚げ 卵 生クリーム	玉ねぎ　㉓もも缶 大根　㉓みかん缶 小松菜 にんじん 白菜	⑨ココアドーナツ☆ ㉓クレープ☆ 牛乳 0、1歳：スープ (小松菜大根玉ねぎ)	エネルギー⑨ エネルギー㉓ たんぱく質⑨ たんぱく質㉓ 脂質⑨ 脂質㉓ 食塩相当量	537 kcal 537 kcal 20.1 g 20.3 g 18 g 17.1 g 1.4 g
10 24 水	ごはん ひじきの卵焼き キャベツの味噌マヨ和え すまし汁		精白米 三温糖 油 ごま油 マヨネーズ	★ ★ ★	牛乳　ツナ缶 卵　豚肉 ひじき チーズ かつお節	にんじん　切干大根 キャベツ　水菜 きゅうり　コーン もやし	おかかチーズおにぎり ⑩4、5歳いそべ餅☆ 牛乳 0、1歳：味噌汁 (キャベツもやしえのき)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 18.5 g 14.3 g 1.8 g
11 25 木	ごはん さわらのにんにく醤油焼き 卯の花 味噌汁		精白米　㉕片栗粉 三温糖 さつま芋 ⑪じゃが芋	★	牛乳 さわら おから 油揚げ ㉕きなこ	にんにく ほうれん草 にんじん しいたけ ねぎ	⑪フライドポテト☆ ㉕わらび餅☆ 牛乳 0、1歳：味噌汁 (ほうれん草しいたけねぎ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 21.8 g 19.8 g 1.7 g
12 26 金	ごはん ⑫ハンバーグ☆ ㉖チーズミートローフ ほうれん草のソテー スープ	★ ★ ★	精白米　三温糖 パン粉　ブルーベリージャム 食パン バター	★ ★ ★	牛乳 豚肉 ㉖卵 ㉖チーズ	玉ねぎ　㉖しょうが にんじん　エリンギ ほうれん草　水菜 もやし　にら えのき	ブルーベリージャムトースト 完了：トースト ⑫4、5歳フルーツポンチ☆ ㉖4、5歳デコレーションケーキ☆ 牛乳、0、1歳：スープ (大根玉ねぎしめじ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	482 kcal 19.4 g 14.8 g 1.7 g
27 土	中華丼 春雨サラダ	★	精白米　三温糖 ごま油　春雨 片栗粉　じゃが芋 小麦粉	★	牛乳 豚肉 しらす干し	はくさい　しょうが しいたけ　にんにく たけのこ　きゅうり にんじん　たまねぎ	チヂミ 牛乳 0、1歳：スープ (白菜玉ねぎ)	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	497 kcal 15.9 g 12.4 g 1.7 g

★印はアレルギー除去対象食品です
☆印は「はと組リクエストメニュー」です。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。（おやつがラーメン、うどんの日はつきません。）
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。