令和　4年　3月分　　献立表　　厚生館保育園

日/曜	献立名	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）	
14 28 月	ご飯 ⑭鶏の唐揚げ☆ ㉘ザンギ☆ キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(かぶまいたけ)	 ★ ★	七分づき米 油 片栗粉 三温糖 幼:クラッカー 乳:食パン	★ ★	牛乳 鶏肉 ⑭生クリーム アガー	しょうが まいたけ にんにく きゅうり キャベツ かぶ かぶ	⑭ココアプリン ㉘牛乳プリン (乳:トースト、幼:クラッカー付き) 牛乳 0、1歳:すまし汁 (キャベツきゅうりまいたけ)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g	
1 15 29 火	①ご飯/かじきの煮付け さつま芋とれんこんの甘酢揚げ☆ 味噌汁(キャベツ玉ねぎなめこ) ⑮㉙ごはん 鮭のにんにく醤油焼き☆/卯の花 味噌汁(キャベツ玉ねぎなめこ)	 ★	七分づき米 油 ①さつまいも 片栗粉 三温糖 中華麺 ⑮㉙幼:こんにゃく	 ★	①かじき 豚肉 牛乳 ⑮㉙鮭 ⑮㉙おから ㉙鶏肉	①れんこん にんじん キャベツ なめこ にら たまねぎ ねぎ ⑮㉙しいたけ もやし ⑮㉙にんにく ⑮コーン缶 ⑮㉙ほうれんそう ㉙白菜	①味噌ラーメン☆ ⑮醤油ラーメン☆ ㉙塩ラーメン☆ 牛乳	エネルギー① 603 kcal エネルギー⑮㉙ 586 kcal たんぱく質① 24 g たんぱく質⑮㉙ 27.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.1 g	
2 16 30 水	②⑯ごはん/塩麻婆豆腐 キャベツの味噌マヨ和え スープ(大根セロリわかめ) ㉚ごはん/豚肉と厚揚げのオイスター炒め 青じそ醤油和え 味噌汁(大根もやしわかめ)		七分づき米 ごま油 片栗粉 ②⑯マヨネーズ 三温糖	 ★ ★	②⑯豆腐 豚肉 牛乳 わかめ ②⑯ツナ缶 幼:のり ②⑯ウインナー 乳:青のり かつお節 ㉚厚揚げ ②⑯卵	②⑯チンゲン菜 だいこん ②⑯しいたけ セロリ ②⑯にんにく ㉚たまねぎ もやし しょうが キャベツ ㉚にんじん きゅうり ㉚しそ	②⑯卵ウインナ-おにぎり ㉚おかかのりおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁 (キャベツきゅうりもやし)	エネルギー②⑯ 558 kcal エネルギー㉚ 19.1 g たんぱく質 19.1 g 脂質②⑯ 17.3 g 脂質㉚ 12.2 g 食塩相当量 1.5 g	
3 17 木	③ちらし寿司 メダイのみそ焼き おひたし 潮汁(はまぐり小ねぎ花麩) ⑰金時ご飯 鰆の西京焼き/お浸し すまし汁(そうめんねぎしめじ)	 ★ ★ ★ ★	七分づき米 片栗粉 三温糖 ⑰さつま芋 ③花麩 ⑰じゃが芋 ③白玉粉 ③小麦粉 ⑰そうめん ⑰うどん	★ ★ 	牛乳 ③かつお節 ③卵 ③はまぐり ③油揚げ ③あずき ③金目鯛 ⑰豚肉 ③幼:のり ③乳:青のり ⑰鰆	にんじん ⑰小松菜 ③さやえんどう ⑰ねぎ ③しいたけ ⑰しめじ もやし ⑰玉ねぎ ③なばな ③小ねぎ	③桜餅(幼:ひなあられ付き) ⑰カレーうどん☆ 完了:肉うどん 牛乳 0、1歳:味噌汁 (③大根しいたけもやし⑰無し)	エネルギー③ 505 kcal エネルギー⑰ 520 kcal たんぱく質③ 21.7 g たんぱく⑰ 22.3 g 脂質③ 10.4 g 脂質⑰ 10.1 g 食塩相当量 2 g	
4 18 金	ご飯 親子煮 ブロッコリーとツナの炒め物 味噌汁(じゃが芋小松菜)	 ★ ★ ★	七分づき米 油 三温糖 じゃが芋 食パン バター 小麦粉	★ ★	牛乳 鶏肉 卵 ツナ缶	たまねぎ しいたけ グリンピース 小松菜 ブロッコリー しめじ もやし たまねぎ	メロンパン風トースト 完了:トースト ④4、5歳デコレーションケーキ☆ 牛乳 0、1歳:すまし汁 (ブロッコリー玉ねぎもやし)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g	
5 19 土	ソース焼きそば かぼちゃの甘煮	★	中華麺 油 三温糖 さつま芋	★	牛乳 豚肉 青のり	たまねぎ かぼちゃ もやし いんげん にんじん しょうが キャベツ	芋けんぴ 牛乳 0、1歳:すまし汁 (キャベツもやし)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g	
7 31 木	チキンカレーライス☆ 完了:つくね 金時豆の甘煮 レモン醤油和え すまし汁(大根えのきこねぎ)	 ★ ★ ★ ★ ★	七分づき米 三温糖 小麦粉 じゃが芋 バター ㉛ざらめ ⑦食パン 油 ㉛小麦粉 ㉛バター	★ ★ ★	牛乳 ⑦ツナ缶 鶏肉 金時豆 ⑦チーズ ㉛卵	たまねぎ レモン にんじん えのき にんにく だいこん キャベツ 小ねぎ もやし ⑦トマトピューレ コーン缶	⑦ピザトースト 完了:トースト ㉛ざらめココアケーキ 牛乳 0、1歳:スープ (じゃが芋玉ねぎコーン)	エネルギー⑦ 599 kcal エネルギー㉛ 626 g たんぱく質 21.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当量⑦ 2.4 g 食塩相当量㉛ 1.9 g	
8 22 火	わかめごはん☆ さばの塩焼き☆ じゃがじゃこサラダ 味噌汁(もやし小松菜油揚げ)	 ★ ★	七分づき米 三温糖 じゃが芋 ごま油 小麦粉 バター ⑧ブルーベリージャム	★ ★	牛乳 油揚げ わかめ さば しらす干し 卵	れんこん ㉒パイン缶 みずな ㉒もも缶 こまつな ㉒みかん缶 もやし	⑧ブルーベリーケーキ ㉒フルーツケーキ☆ 牛乳 0、1歳:スープ (じゃが芋水菜れんこん)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.2 kcal 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.9 g	
9 23 水	ご飯 もっちりチキン ひじきの和え物 味噌汁(白菜わかめ玉ねぎ)	 ★ ★	七分づき米 油 片栗粉 三温糖 はちみつ ㉓オリーブ油 ⑨うどん ㉓ペンネ	★ ★	牛乳 ㉓豚肉 鶏肉 わかめ ⑨油揚げ ひじき チーズ	にんにく ⑨えのき きゅうり ⑨しいたけ キャベツ ㉓トマトピューレ にんじん はくさい たまねぎ	⑨きつねうどん☆ ㉓ペンネミートソース 牛乳 0、1歳:スープ (⑨無し㉓小松菜もやし玉ねぎ)	エネルギー 669 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量⑨ 3.5 g 食塩相当量㉓ 2.2 g	
10 24 木	ご飯 カレイの梅照り焼き 白菜のそぼろ煮 味噌汁(豆腐なめこねぎ)		七分づき米 三温糖 片栗粉 油	★	牛乳 豚肉 かれい 豆腐 幼:のり 乳:青のり 昆布	梅干し ねぎ はくさい なめこ しめじ にら しょうが	ししじゅーしーおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁 (白菜にらしめじ)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.7 g	
11 25 金	⑪ご飯/ミートボール☆ コールスローサラダ スープ(ブロッコリーエリンギ水菜) ㉕ご飯/ミートローフ コールスローサラダ スープ(ブロッコリーエリンギ水菜)	 ★	七分づき米 三温糖 ⑪はちみつ 油 マヨネーズ パン粉 ごま油	★ ★	牛乳 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ レモン しょうが ブロッコリー キャベツ エリンギ きゅうり 水菜 にんじん もも缶パイン缶 コーン缶 みかん缶	フルーツヨーグルト☆ ⑪4、5歳フルーツポンチ☆ 牛乳 0、1歳:スープ (キャベツきゅうりコーン)	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.4 g	
26 土	中華丼 春雨サラダ	 ★	七分づき米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 じゃが芋 バター	★	牛乳 豚肉 ハム	はくさい もやし しいたけ きゅうり たけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく	みたらし芋餅 牛乳 0、1歳:スープ (白菜玉ねぎ)	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.6 g	

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。
☆印は「はと組リクエストメニュー」です。

・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
・▨マークはおたのしみおやつです。