令和　5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	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価（幼児の栄養価）
13 27 月	ご飯 鶏肉と厚揚げの炒め ひじきの和え物 味噌汁(さつま芋ほうれん草)	七分づき米 ごま油 三温糖 油 さつまいも	★ 牛乳　ひじき 鶏肉 厚揚げ かつお節 幼:のり 乳:青のり	しょうが きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう	おかかおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 575 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
14 28 火	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーのカレーマヨ ワンタンスープ☆	七分づき米　マヨネーズ ★ ワンタンの皮　ごま油 ★ 幼:クラッカー　油 ★ 乳:食パン　㉘苺ジャム 三温糖 片栗粉	★ 牛乳 豚肉 ★ 生クリーム アガー	キャベツ　もやし にんじん　コーン ピーマン　ねぎ にんにく　チンゲン菜 しょうが ブロッコリー	⑭ココアプリン☆ ㉘パンナコッタ (乳:トースト、幼:クラッカー付き) 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g
1 15 29 水	大豆わかめご飯☆ 鰆の甘辛煮 煮びたし のっぺい汁	七分づき米　油 ごま油 三温糖 片栗粉 ★ ①㉙ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ★ ⑮マカロニ	★ 牛乳　鶏肉 大豆　⑮きな粉 鰆 油揚げ ①㉙ｳｲﾝﾅｰ ★ ①㉙チーズ	こまつな　ごぼう ねぎ　しいたけ しょうが　①㉙ピーマン チンゲン菜　①㉙玉ねぎ にんじん だいこん	①㉙ナポリタン☆ ⑮マカロニきな粉 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ①㉙ 522 kcal エネルギー⑮ 505 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質①㉙ 15.8 g 脂質⑮ 14.1 g 食塩相当量 1.9 g
2 16 30 木	ご飯 ②唐揚げ☆ ⑯ミートボール☆ ㉚味噌カツ☆ ママレードサラダ ②⑯味噌汁(かぶもやし) ㉚すまし汁(かぶもやし)	七分づき米　⑯はちみつ ②⑯片栗粉　⑯マヨネーズ 油　⑯ごま油 ★ 食パン　オリーブ油 ★ 小麦粉　㉚三温糖 ★ ㉚パン粉 ママレードｼﾞｬﾑ	★ 牛乳 ②鶏肉 ★ チーズ ツナ缶 ⑯㉚豚肉	②にんにく　もやし ②⑯生姜　かぶ キャベツ　たまねぎ きゅうり　コーン にんじん　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	グラタントースト☆ ⑯4、5歳デコレーションケーキ☆ 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ②⑯ 522 kcal エネルギー㉚ 551 kcal たんぱく質②⑯ 21.6 g たんぱく㉚ 20.5 g 脂質②⑯ 16.3 g 脂質㉚ 20.5 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 金	③ちらし寿司/お浸し めだいのみそ焼き 潮汁(はまぐり花麩こねぎ) ⑰ごはん カジキの煮つけ/きんぴら 味噌汁(かぼちゃ舞茸油揚げ)	七分づき米　⑰ごま油 三温糖　③白玉粉 ③片栗粉　⑰ざらめ ★ ③幼:花麩　⑰しらたき ★ 小麦粉 ⑰ﾊﾞﾀｰ	★ 牛乳　③あずき ★ 卵　油揚げ ③金目鯛　③幼:のり ③かつお節　③乳:青のり ③はまぐり　⑰かじき ⑰豚肉	にんじん　③こねぎ ③さやえんどう　⑰ごぼう ③しいたけ　⑰かぼちゃ ③かんぴょう　⑰まいたけ ③もやし ③なばな	③桜餅(幼:ひなあられ付き) ⑰ざらめココアケーキ☆ 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ③ 481 kcal エネルギー⑰ 516 kcal たんぱく質③ 21.5 g 脂質③ 10.3 g 脂質⑰ 16.3 g 食塩相当量 2 g
4 18 土	ほうとう風うどん じゃが芋とツナの煮物	七分づき米　三温糖 ★ うどん　油 じゃがいも　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ★ 小麦粉	★ 牛乳 豚肉 ツナ缶 ★ 卵	かぼちゃ はくさい ねぎ にんじん	メロンパン 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.9 g
6 20 月 31 金	チキンカレーライス☆ 完了:肉団子煮 ⑥りんごサラダ☆ ⑳㉛コロコロチーズサラダ すまし汁(白菜えのき春菊)	七分づき米　三温糖 ★ ㉛卵　油 ★ 小麦粉　㉛ざらめ ★ バター ⑳㉛オリーブ油 じゃがいも ★ ⑥⑳食パン	★ 牛乳 鶏肉 ★ ⑳㉛チーズ	たまねぎ　⑥⑳だいこん にんじん　えのき にんにく　春菊 ⑥キャベツ ⑥りんご はくさい きゅうり	⑥⑳メロンパン風トースト☆ ㉛ざらめココアケーキ☆ 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑥⑳ 511 kcal エネルギー㉛ 574 kcal たんぱく質⑥⑳ 17.2 g たんぱく質㉛ 19.4 g 脂質⑥⑳ 14.1 g 脂質㉛ 21 g 食塩相当量 2.1 g
7 火	ご飯 カジキの和風梅おろし かぼちゃとベーコンｿﾃｰ 味噌汁(厚揚げなめここねぎ)	七分づき米 オリーブ油 ★ うどん ごま油	★ 牛乳　厚揚げ かじき　わかめ ベーコン ★ 卵 凍り豆腐	だいこん　なめこ 梅干し　こねぎ かぼちゃ たまねぎ エリンギ	卵わかめうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.8 g
8 22 水	ご飯 親子煮 五目和え 味噌汁(じゃが芋わかめ)	七分づき米 三温糖 ごま油 じゃがいも 油	★ 牛乳　ハム 鶏肉　油揚げ ★ 卵　豚肉 幼:のり　わかめ 乳:あおのり　昆布	たまねぎ　しょうが グリンピース もやし ほうれんそう にんじん	ししじゅーしーおにぎり 牛乳 0、1歳:味噌汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.8 g
9 23 木	納豆ご飯☆ 鮭のにんにく醤油焼き さつま芋とれんこんの甘酢揚げ☆ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ玉ねぎ油揚げ)	七分づき米　三温糖 さつまいも　油 片栗粉　㉓はちみつ ★ 小麦粉 ★ バター	★ 牛乳　鮭 納豆　油揚げ しらす ★ ⑨ヨーグルト ★ 卵	にんにく　⑨干しぶどう れんこん　㉓りんご キャベツ たまねぎ ⑨もも缶	⑨桃のヨーグルトケーキ☆ ㉓はちみつりんごｹｰｷ☆ 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 金	ご飯 ⑩ハンバーグ☆ ㉔変わりしゅうまい☆ ポテトサラダ コーンスープ☆	七分づき米　三温糖 ★ ⑩パン粉　米粉 じゃがいも　オリーブ油 マヨネーズ　㉔ごま油 ★ ㉔しゅうまいの皮 ㉔片栗粉	★ 牛乳 豚肉 ㉔豆腐	たまねぎ　㉔しょうが にんじん　㉔グリンピース きゅうり コーン カリフラワー パセリ	フルーツヨーｸﾞﾙﾄ ⑩4、5歳フルーツポンチ 牛乳 0、1歳:スープ	エネルギー⑩ 570 kcal エネルギー㉔ 554 kcal たんぱく質⑩ 22 g たんぱく質㉔ 20.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g
25 土	ドライカレー丼 完了:そぼろ丼 野菜ポトフ	七分づき米　三温糖 米粉 ★ 小麦粉 ★ バター	★ 牛乳 豚肉 ★ 卵	たまねぎ　ブロッコリー かぼちゃ　キャベツ にんじん　干しぶどう なす　ピーマン	ミルクスコーン 牛乳 0、1歳:スープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 14 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。