献　　立　　表

＜ 以上児 ＞

2023年3月　　ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 水	ご飯 じゃが煮 フレーク和え 味噌汁	546 18.5 14.2 1.7	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、油	木綿豆腐、○牛乳、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、油揚げ、ツナ缶、さつま揚げ、みそ、かつお節	○りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、えのきたけ、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク りんごのスコーン
2 木	ピクニックランチ	479 21.0 18.3 1.6	七分つき米、○じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、押麦、ごま、三温糖	豚ひき肉、卵、○鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、みそ、牛乳、かつお節	キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、○キャベツ、れんこん、○ブロッコリー、○にんじん、コーン(冷凍)、にんじん、こまつな、こんぶ(だし用)、バナナ	しょうゆ、○中華あじ、○食塩、食塩	ポトフ
3 金	手まり寿司 豚汁 いちご　桃の節	562 19.7 9.6 1.5	七分つき米、○ちぎりパン、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、ごま油	○脱脂粉乳、さけ(塩)、卵、豚肉(肩ロース)、みそ、ツナ缶、かつお節、でんぶ	いちご、だいこん、にんじん、ねぎ、やきのり、きゅうり、さやえんどう、こんぶ(だし用)	酢、食塩	ミルク ちぎりパン
4 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
6 月	親子丼(5歳児、ソフト麺) 納豆和え 味噌汁	540 18.7 14.5 1.5	七分つき米(3，4歳児)、ソフト麺(5歳児)、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖	○牛乳、卵、納豆、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク バターカップケーキ
7 火	パン ささみのチーズ焼き フレンチサラダ さつまいもスープ、みかん	482 28.1 13.6 1.9	ロールパン、○スパゲティー、さつまいも、マヨネーズ、三温糖、○油、油、○三温糖	鶏ささ身、○脱脂粉乳、スライスチーズ、○ウインナー、ベーコン、○豆乳	みかん、キャベツ、○たまねぎ、はくさい、○にんじん、きゅうり、にんじん、りんご、えのきたけ、○ピーマン	○ケチャップ、酒、酢、○ウスターソース、中華あじ、○中華あじ、食塩、○食塩	ミルク ナポリタン
8 水	ご飯 厚揚げのそぼろあん ごま和え 味噌汁	526 24.6 16.3 1.7	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、ごま、片栗粉、○油、油	生揚げ、○卵、○ミックスチーズ、豚ひき肉、○脱脂粉乳、○豚肉(肩ロース)、みそ、○かつお節、かつお節	○キャベツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ、えのきたけ、○ねぎ、グリンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク お好み焼き
9 木	ご飯 魚の揚げおろし煮 やっこサラダ中華風 味噌汁	548 26.9 16.2 1.7	七分つき米、○食パン、片栗粉、○マーガリン、○マヨネーズ、油、押麦、三温糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、ハム、かつお節	だいこん、はくさい、○きゅうり、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお･昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○食塩	ミルク サンドイッチ
10 金	パン オムレツ ポテトサラダ キャベツのスープ、みかん	512 18.1 17.0 2.0	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油	卵、豚ひき肉、○しらす干し、ベーコン、ハム	みかん、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、しめじ、りんご、ピーマン、○塩こんぶ	中華あじ、食塩	昆布おにぎり ウエハース
11 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
13 月	クリームライス かぼちゃのごまマヨネーズ 春雨スープ	567.3(474.3) 17.7(15.0) 21.6(17.4) 1.4(1.2)	七分つき米、○小麦粉、○三温糖、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖	牛乳、ツナ缶、ハム、○無塩バター、○脱脂粉乳、○きな粉、○豆乳、鶏もも肉、無塩バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、しいたけ、グリンピース(水煮缶詰)	ホワイトルウ、中華あじ、しょうゆ、食塩	ミルク きな粉クッキー
14 火	ご飯、パン タンドリーチキン 野菜サラダ トマトスープ、みかん	518.3(473.2) 23.0(17.4) 14.3(9.5) 1.5(1.0)	ロールパン、○もち米、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○黒ごま、七分つき米	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○あずき(乾)、ベーコン、ハム	みかん、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩、カレー粉	赤飯おにぎり ウエハース
15 水	ご飯 豆腐のチャンプル バンバンジー 味噌汁	510 20.0 15.5 1.4	七分つき米、○油、押麦、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、鶏ささ身、油揚げ、みそ、かつお節	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、だいこん、こまつな、キャベツ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	ミルク フライドポテト
16 木	ご飯 五目煮豆 リャンハン三糸 味噌汁	474 20.0 13.5 1.6	○ゆでうどん、七分つき米、三温糖、押麦、はるさめ、油、○油、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○豚肉(肩ロース)、卵、油揚げ、みそ、ハム、かつお節、○かつお節	○キャベツ、○たまねぎ、れんこん、○にんじん、糸こんにゃく、みかん缶、しいたけ、きゅうり、にんじん、ごぼう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)	○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、酢、○みりん、○食塩	焼きうどん
17 金	ピクニックランチ	586 22.5 10.4 1.1	○クリームパン、七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	さわら、○脱脂粉乳、みそ	バナナ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん	本みりん、しょうゆ、酒、食塩	ミルク クリームパン
20 月	三色ごはん 青菜のおかか和え 味噌汁	482 20.0 11.4 1.9	○干しそうめん、七分つき米、さつまいも、三温糖、押麦	豚ひき肉、卵、○油揚げ、○豚肉(肩ロース)、みそ、でんぶ、かつお節、○かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、○こまつな、○えのきたけ、だいこん、こまつな、ごぼう、○こんぶ(だし用)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、○酒、○みりん、○しょうゆ、○食塩	温そうめん
22 水	ご飯 切干大根煮 三色ごま和え 味噌汁	509 13.1 7.5 1.3	○さつまいも、七分つき米、三温糖、押麦、ごま、油	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、さつま揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	焼芋
23 木	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 味噌汁	495 18.9 15.2 1.1	七分つき米、さつまいも、○三温糖、片栗粉、○小麦粉、油、押麦、三温糖	さけ、○牛乳、○卵、○生クリーム、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	○いちご、にんじん、キャベツ、パイン缶、きゅうり、だいこん、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)、しょうが	酢、みりん、しょうゆ	いちごのクラフティ
24 金	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
25 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
27 月	カレーライス 錦和え ヨーグルト	552 14.1 15.8 1.3	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、押麦、油、三温糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)、○ゆであずき缶、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、りんご、グリンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	お茶スコーン
28 火	パン 春雨炒め 卵サラダ わかめスープ、みかん	504 16.3 16.7 1.6	○七分つき米、ロールパン、はるさめ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、ごま、ごま油、三温糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○プロセスチーズ、ハム、○かつお節	みかん、たまねぎ、こまつな、トマト、きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、えのきたけ、生わかめ、しいたけ、にんにく、しょうが、ねぎ	○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	チーズおかかおにぎり ウエハース
29 水	ご飯 マーボー豆腐 胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	472 19.1 11.6 1.7	七分つき米、○スパゲティー、さつまいも、押麦、マヨネーズ、ごま、三温糖、ごま油、片栗粉、○三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○ハム、みそ、鶏ささ身、○無塩バター、かつお節、○かつお節	はくさい、にんじん、○キャベツ、○しめじ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、○にんにく、にんにく、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、○酒、本みりん	春キャベツのパスタ
30 木	ご飯 レバーのごまソースからめ 三色ナムル 味噌汁	516 18.5 12.5 1.4	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、片栗粉、ごま、油、押麦、○油、三温糖、ごま油	○調製豆乳、豚レバー、木綿豆腐、○卵、○きな粉、みそ、豚肉(肩ロース)、かつお節	たまねぎ、もやし、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、だいこん、ピーマン、こんぶ(だし用)、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、酢、酒	きなこ蒸しパン

※　5歳児は小学校就学に向けて、火･金のパンの日は、パンが食パン1枚(＋いちごジャム)またはロールパン1個になり、牛乳1本(200ml)がつきます。