献　　立　　表

＜ 未満児 ＞

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）				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1 水	ご飯 じゃが煮 フレーク和え 味噌汁	(466) (15.8) (13.0) (1.5)	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	クラッカー	ミルク りんごのスコーン
2 木	ご飯 メンチカツ れんこんごま和え バナナ	(422) (17.2) (14.7) (1.3)	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、◎豆乳	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	豆乳	ポトフ
3 金	混ぜ寿司 豚汁 いちご	(441) (18.2) (10.1) (1.3)	七分つき米、○ちぎりパン、じゃがいも、三温糖、ごま油	○脱脂粉乳、さけ(塩)、卵、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、◎調製豆乳	いちご、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、こんぶ(だし用)	酢、食塩	豆乳	ミルク ちぎりパン
4 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
6 月	親子丼 納豆和え 味噌汁	(479) (16.3) (13.3) (1.3)	七分つき米、○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	クラッカー	ミルク バターカップケーキ
7 火	ご飯 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	(446) (20.6) (8.5) (1.3)	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、○油、油、○三温糖、○七分つき米、七分つき米	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	ボーロ	ミルク ケチャップライス
8 水	ご飯 厚揚げのそぼろあん ごま和え 味噌汁	(461) (22.6) (15.8) (1.5)	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、◎調製豆乳	○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	豆乳	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	(484) (22.6) (13.0) (1.4)	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、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○食塩	バナナ	ミルク サンドイッチ
10 金	ご飯 オムレツ ポテトサラダ キャベツのスープ、みかん	(470) (14.1) (13.4) (1.5)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、七分つき米	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	クラッカー	昆布おにぎり ウエハース
11 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
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	(474) (15.0) (17.4) (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	せんべい	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	(473) (17.4) (9.5) (1.0)	○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	ボーロ	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	(454) (19.2) (15.6) (1.2)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	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	(452) (16.4) (11.0) (1.1)	七分つき米、三温糖、押麦、はるさめ、油、○油、ごま油、○七分つき米	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)、◎バナナ	○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、酢、○みりん、○食塩	バナナ	ポークライス
17 金	わかめご飯 魚の西京焼き ほうれん草のポテト和え 茹でブロッコリー、バナナ	(462) (18.8) (12.5) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○食パン、○マヨネーズ	さわら、○脱脂粉乳、みそ、○ハム、○スライスチーズ	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	ボーロ	ミルク ハムチーズサンド
20 月	三色ごはん 青菜のおかか和え 味噌汁	(425) (18.6) (12.3) (1.6)	○ゆでそうめん、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、でんぷ、かつお節、○かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳	温そうめん
22 水	ご飯 切干大根煮 三色ごま和え 味噌汁	(430) (10.8) (7.6) (1.2)	○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	クラッカー	焼芋
23 木	ご飯 魚の竜田揚げ キャベツの甘酢和え 味噌汁	(491) (18.3) (15.4) (1.0)	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、○調製豆乳	○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、◎バナナ	酢、みりん、しょうゆ	バナナ	いちごのクラフティ 豆乳
24 金	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
25 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
27 月	カレーライス 錦和え ヨーグルト	(494) (14.5) (17.2) (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	豚肉(肩ロース)、○調製豆乳、○ゆであずき缶、卵、ハム、ヨーグルト(無糖)	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	せんべい	お茶スコーン 豆乳
28 火	ご飯(0，1歳児)、パン(2歳児) 春雨炒め 卵サラダ わかめスープ、みかん	(462) (12.1) (11.4) (1.1)	七分つき米(0，1歳児)、ロールパン(2歳児)、はるさめ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、ごま、ごま油、三温糖、油、○七分つき米	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	ボーロ	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	(461) (17.0) (14.1) (1.5)	七分つき米、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、○七分つき米	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、○調製豆乳	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	クラッカー	春キャベツ炒飯 豆乳
30 木	ご飯 レバーのごまソースからめ 三色ナムル 味噌汁	(451) (17.4) (13.2) (1.2)	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、◎調製豆乳	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	豆乳	きなこ蒸しパン