

献立表

2020年03月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	カレーうどん、ちくわ磯揚げ、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ、片栗粉、水、ほんだし、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/オレンジ、/牛乳、/さつまいも、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ふかし芋	603(569) 20.4(18.0) 24.3(23.7) 4.8(4.0)
03火	ちらし寿司、肉団子、すまし汁(小松菜)、いちご 	牛乳、/ビスケット、/米、酢、砂糖、食塩、さけ、コーン缶、さやえんどう、ごま、焼きのり、でんぶ、/肉団子(冷凍)、/こまつな、にんじん、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/いちご、/牛乳、/あられ、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ひなあられ、ジャムサンド	614(577) 21.2(18.6) 15.6(14.2) 3.2(2.9)
04水	御飯、鮭の塩焼き、じゃが芋の煮物、みそ汁(白菜・わかめ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍)、水、砂糖、しょうゆ、ほんだし、/はくさい、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば	578(510) 24.4(21.2) 14.6(12.8) 3.6(2.7)
05木	親子丼、もやしのおひたし、みそ汁(大根・しめじ)、いよかん	牛乳、/ビスケット、/米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/だいこん、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いよかん、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フレンチトースト	616(562) 26.8(22.4) 16.9(15.7) 4.1(3.4)
06金	御飯、田舎煮、キャベツの胡麻ネーズ和え、かき玉汁(ねぎ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにやく、にんじん、しいたけ、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/しょうゆせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、せんべい	570(474) 19.3(15.2) 15.4(9.7) 4.0(3.1)
07土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
09月	ジャンバラヤ、フレンチサラダ、コーンスープ(玉ねぎ)、甘夏	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、もやし、にんじん、ハム、食塩、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/なつみかん、/麦茶(浸出液)、/みかん缶、/パン缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、/ケチャップ、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、フルーツヨーグルト、クッキー	584(600) 12.7(14.2) 18.8(21.8) 3.7(3.2)
10火	御飯、炒り豆腐、酢の物、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	607(575) 20.5(18.8) 17.7(17.2) 3.3(2.8)
11水	三色どんぶり、ポテトサラダ、豆腐みそ汁(なめこ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク	611(541) 22.8(20.2) 20.5(17.5) 3.1(2.5)
12木	御飯、酢豚、中華風和え物、白菜スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/だいこん、もやし、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/はくさい、にんじん、ごま油、中華スープ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、調製豆乳、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、蒸しパン	650(603) 22.0(20.0) 18.1(17.1) 2.9(2.6)
13金	わかめ御飯、コロッケ、三色サラダ、チンゲン菜のスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、炊き込みわかめ、/ミートコロッケ(冷凍)、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/チンゲンサイ、はるさめ、水、コンソメ、食塩、こしょう、/バナナ、/牛乳、/クリームパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、クリームパン	594(475) 18.0(13.8) 16.7(10.4) 2.8(2.1)
14土	卒園式			
16月	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、もやしのナムル、鮭のすまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(肩ロース・脂身付)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/もやし、にんじん、生わかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、油、ウスターソース、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ゼリーフライ	619(587) 20.4(18.4) 21.6(21.9) 3.4(2.9)
17火	味噌ラーメン、揚げぎょうざ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/生中華めん、コーン缶、もやし、わかめ(生)、ほうれんそう、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、/ぎょうざ(冷凍)、油、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、おいなりさん	560(532) 18.9(18.0) 14.9(15.5) 3.7(3.2)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18水	お別れ会おにぎり、鶏の唐揚げ、フライドポテト、サラダ、いちご、りんごジュース、麦茶	牛乳、／塩せんべい、／米、炊き込みわかめ、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、／レタス、ミニトマト、きゅうり、卵、酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、食塩、／いちご、／アップルジュース、／麦茶(浸出液)、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ(ココア)	625(564) 22.2(19.6) 17.4(15.4) 1.7(1.4)
19木	御飯、ポークカレー、はくさいのごま和え、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／はくさい、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／あんパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、あんパン	685(635) 19.7(18.2) 22.6(21.1) 4.4(3.8)
21土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／唐揚げ、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
23月	御飯、鶏の唐揚げ、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(大根・たまねぎ)、バナナ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／ごまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、／だいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、お好み焼き	631(597) 27.8(24.4) 17.9(19.0) 3.0(2.6)
24火	ロールパン、ミートスパゲティー、ポイルフロッキー、野菜スープ、いちご	牛乳、／ビスケット、／ロールパン、／スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、バター、食塩、白こしょう、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、もやし、しめじ、コンソメ、食塩、こしょう、水、／いちご、／牛乳、／米、淡色みそ、三温糖、みりん、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、五平餅	610(578) 20.6(18.9) 16.8(16.4) 4.4(3.7)
25水	御飯、白身魚のフライ、切り干し大根の煮付け、みそ汁(白菜・もやし)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、／切り干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、／はくさい、もやし、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／まんじゅう(蒸し)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、まんじゅう	613(544) 23.9(20.6) 13.8(12.4) 4.0(3.2)
26木	御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草の和え物、春雨スープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ほうれん草、にんじん、コーン缶、食塩、油、／だいこん、にんじん、ほろさめ、中華スープ、食塩、すりごま、／オレンジ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	634(588) 24.5(21.8) 21.3(19.6) 4.0(3.4)
27金	にんじんライス、クリームシチュー、キャベツとツナのサラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、にんじん、食塩、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、／ツナ油漬缶、キャベツ、油、酢、食塩、こしょう、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／スティックパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、麦茶、スティックパン	609(547) 16.5(15.2) 10.3(8.3) 5.1(3.9)
28土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
30月	キッスビビンバ、酢の物、麩のすまし汁、バナナ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれん草、しょうゆ、ごま油、ごま、／生わかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／焼ふ、しめじ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、まんまるじゃが	608(547) 21.8(18.5) 21.8(21.3) 3.6(2.8)
31火	御飯、鶏肉の洋風照り焼き、キャベツとトマトのサラダ、かき玉汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、マヨネーズ、オイスターソース、食塩、こしょう、油、／キャベツ、コーン缶、トマト、酢、油、砂糖、しょうゆ、／卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶、砂糖、水、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フルーツポンチ	646(554) 24.6(18.9) 24.1(18.8) 2.1(2.0)

*献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

卒園のみなさん、おめでとございます。入園したときには、好き嫌いのあった園児も今では色々な食材を食べられるようになりました。4月から新しい仲間と、元気に毎日を過ごしてくださいね。

在園のみなさんも1年間で大きく成長しました。早寝早起き朝ごはんを続け、楽しい生活を送りましょう。

