

# 献立表

2024年03月

南河原保育園

| 日付      | 献立名                                       | 材料名  | おやつ<br>(○は10時おやつ)          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---|--|----------------------------|--|
| 01<br>金 | ちらし寿司(油揚げ)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、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、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 | 590(558)<br>21.6(19.1)<br>16.0(14.9)<br>3.7(3.4) |
| 02<br>土 | おにぎり、コロケ、バナナ                              | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、<br>  | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい          | 484(440)<br>13.2(12.5)<br>13.5(12.2)<br>0.8(0.7) |
| 04<br>月 | 御飯、豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物、みぞ汁(もやし・わかめ)、オレンジ     | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チーズ蒸しパン       | 602(538)<br>24.2(21.2)<br>21.2(18.4)<br>3.0(2.2) |
| 05<br>火 | 食パン、カレーうどん、大根とツナのあえ物、バナナ                  | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレーパウダー、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、  | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、五平餅        | 531(447)<br>18.5(14.9)<br>20.6(14.0)<br>4.4(3.5) |
| 06<br>水 | 御飯、かじきの煮つけ、じゃが芋きんぴら、みぞ汁(白菜・わかめ)、りんご       | 牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、/じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/はくさい、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/りんご、/牛乳、/あんパン、   | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、あんパン         | 608(523)<br>24.2(20.5)<br>15.4(14.5)<br>6.6(4.8) |
| 07<br>木 | ジャンバラヤ、三色サラダ、コーンスープ(玉ねぎ)、バナナ              | 牛乳、/塩せんべい、/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、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ、/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、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、                              | ◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ゼリー、せんべい      | 518(505)<br>11.1(12.8)<br>10.8(12.3)<br>4.2(3.3) |
| 08<br>金 | ハヤシライス、ごぼうときゅうりのサラダ、オレンジ                  | 牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシパウダー、/ごぼう、にんじん、きゅうり、ハム、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、  | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン      | 614(574)<br>20.1(18.3)<br>20.3(19.2)<br>6.0(5.0) |
| 09<br>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          | 506(458)<br>16.4(15.1)<br>14.9(13.3)<br>0.8(0.7) |
| 11<br>月 | 御飯、豚肉と野菜のみそ煮、キャベツとツナのサラダ、鮭のすまし汁(えのき)、オレンジ | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/ツナ油漬缶、キャベツ、油、酢、食塩、砂糖、/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、                                 | ◎牛乳、◎せんべい、麦茶、アメリカンドッグ      | 491(440)<br>17.3(16.0)<br>19.4(15.5)<br>3.4(2.6) |
| 12<br>火 | 食パン、ミートスパゲティ、ポイルブロッコリー、コンソメスープ、バナナ        | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、   | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ) | 521(446)<br>21.0(17.0)<br>14.7(9.8)<br>6.1(4.9)  |
| 13<br>水 | 御飯、田舎煮、春雨サラダ、豆腐みそ汁(なめこ)、いちご               | 牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、しいたけ、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いちご、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、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、◎ビスケット、牛乳、お好み焼き        | 567(536)<br>21.1(19.0)<br>14.9(14.7)<br>5.4(4.6) |
| 14<br>木 | 御飯、煮込みハンバーグ、ほうれん草の和え物、キャベツスープ、バナナ         | 牛乳、/塩せんべい、/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、しょうゆ、ごま、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉       | 624(538)<br>24.7(21.2)<br>21.4(18.2)<br>5.0(3.7) |
| 15<br>金 | 御飯、鮭の塩焼き、切干大根の旨煮、みぞ汁(チンゲン菜・えのき)、オレンジ      | 牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/チンゲンサイ、えのきたけ、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      | 551(523)<br>24.3(21.7)<br>15.1(14.9)<br>2.7(2.3) |
| 16<br>土 | おにぎり、コロケ、バナナ                              | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、  | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい          | 484(440)<br>13.2(12.5)<br>13.5(12.2)<br>0.8(0.7) |

# 献立表

2024年03月

南河原保育園

| 日付  | 献立名  | 材料名  | おやつ<br>(〇は10時おやつ)       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|-----|--|--|-------------------------|--|
| 18月 | 御飯、鶏の唐揚げ、キャベツのごま和え、みそ汁(大根・たまねぎ)、バナナ            | 牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ、すりごま、/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、/中華風まんじゅう、                                      | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、肉まん        | 587(521)<br>27.9(24.1)<br>17.2(15.3)<br>3.7(2.8) |
| 19火 | わかめ御飯、コロッケ、キャベツの胡麻ネーズ和え、みそ汁(かぶ、あげ)、オレンジ        | 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)、/キャベツ、にんじん、ちくわ、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、/かぶ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、         | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おやつ焼きそば | 588(488)<br>19.1(15.2)<br>20.0(13.3)<br>3.7(2.7) |
| 20水 | 春分の日   |  |                         | 0(0)<br>0.0(0.0)<br>0.0(0.0)<br>0.0(0.0)         |
| 21木 | 御飯、鶏の海苔焼き、白菜とほうれん草のお浸し、春雨スープ、オレンジ              | 牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油、焼きのり、/はくさい、ほうれんそう、かにかまぼこ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、        | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク        | 560(497)<br>24.3(20.4)<br>17.4(15.1)<br>3.2(2.5) |
| 22金 | 御飯、まぐろのフライ、ポテトサラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、バナナ           | 牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/こまつな、たまねぎ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、                     | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク   | 614(554)<br>23.4(20.1)<br>19.6(18.0)<br>6.0(4.6) |
| 23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       | 506(458)<br>16.4(15.1)<br>14.9(13.3)<br>0.8(0.7) |
| 25月 | 御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、もやしナムル、みそ汁(だいこん・こまつな)、オレンジ    | 牛乳、/塩せんべい、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/こまつな、だいこん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、油、ウスターソース、            | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ     | 587(525)<br>21.1(18.8)<br>20.9(18.2)<br>5.6(4.4) |
| 26火 | 食パン、味噌ラーメン、揚げぎょうざ、バナナ                          | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、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、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、  | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり | 539(436)<br>19.0(14.7)<br>17.4(10.7)<br>5.3(4.1) |
| 27水 | 御飯、さわらのみそ照り焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、すまし汁(はくさい・ねぎ)、オレンジ | 牛乳、/ビスケット、/米、/さわら、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、/ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/はくさい、カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、                   | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、まんまるじゃが   | 512(486)<br>22.9(19.7)<br>17.7(16.7)<br>6.9(5.7) |
| 28木 | 三色とんぶり、フロッコリーのマヨネーズあえ、みそ汁(ごぼう・あげ)、バナナ          | 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、/フロッコリー、にんじん、食塩、コーン缶、マヨネーズ、/ごぼう、だいこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、きな粉、砂糖、 | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、きなこドーナツ    | 610(531)<br>25.3(21.8)<br>21.1(18.0)<br>4.4(3.4) |
| 29金 | 御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ                           | 牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉(皮付き)、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、/だいこん、にんじん、きゅうり、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/   | ◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、チョコパイ     | 523(504)<br>16.3(15.4)<br>20.4(19.3)<br>6.7(5.6) |
| 30土 | おにぎり、コロッケ、バナナ                                  | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、   | ◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい       | 484(440)<br>13.2(12.5)<br>13.5(12.2)<br>0.8(0.7) |

\*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☆

ご卒園のみなさん、おめでとうございます。入園した頃は小さかった身体も、今では大きくなりましたね。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。

