

献立表

2024年03月

長野保育園

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
01 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) 21.6(19.1) 16.0(14.9) 3.7(3.4)
02 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) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
04 月	御飯、豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、◎サブレ、牛乳、チーズ蒸しパン	602(570) 24.2(21.4) 21.2(21.5) 3.0(2.4)
05 火	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、/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、カレールウ、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	502(423) 17.0(13.7) 19.9(13.4) 3.7(2.9)
06 水	御飯、かじきの煮つけ、じゃが芋きんぴら、みそ汁(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、/食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、あんトースト	560(524) 23.0(20.5) 16.4(15.9) 6.8(5.3)
07 木	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、キャベツのごま和え、麩のすまし汁(えのき)、バナナ	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、/キャベツ、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ、すりごま、/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/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	486(437) 16.3(15.3) 17.4(14.0) 3.8(2.9)
08 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)、オレンジ	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、/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	619(567) 24.2(20.8) 20.4(18.7) 6.2(4.9)
09 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) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
11 月	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、/カルテツおさかなサブレ、/米、/さわら、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、/ほうれん草、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、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、生クリーム(乳脂肪)、ココア(ビュアココア)、水、かんてん(粉)、水、ゼラチン、水、/塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、ココアゼリー(ゼ、寒)、せんべい	491(511) 19.2(18.5) 11.1(15.3) 3.3(2.7)
12 火	ミートスパゲティ、ポイルフロッキー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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) 21.0(17.0) 13.8(9.1) 5.9(4.8)
13 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) 21.1(19.0) 14.9(14.7) 5.4(4.6)
14 木	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、もやしのナムル、みそ汁(だいこん・こまつな)、バナナ	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、/バナナ、/牛乳、/バナナ、カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、バナナケーキ	602(535) 19.7(17.7) 21.5(18.7) 6.0(4.7)
15 金	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツとツナのサラダ、みそ汁(大根・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ツナ油漬缶、キャベツ、油、酢、食塩、砂糖、/だいこん、たまねぎ、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	619(579) 27.2(24.0) 20.7(19.4) 2.3(2.2)
16 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) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)

献立表

2024年03月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18月	ハヤシライス、ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、/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、/バナナ、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、肉まん	629(585) 21.7(19.2) 21.3(21.5) 6.6(5.3)
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) 19.1(15.2) 20.0(13.3) 3.7(2.7)
20水	春分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
21木	御飯、鮭の塩焼き、切干大根の旨煮、みそ汁(チンゲン菜・えのき)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/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	542(478) 26.2(22.4) 13.4(12.0) 4.3(3.2)
22金	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、/ビスケット、/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、/素、/オレンジ、/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	518(482) 23.2(19.7) 13.2(13.0) 2.4(2.1)
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) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
25月	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、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/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、/ほうれんそう、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、/オレンジ、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ラスク	624(583) 23.3(20.5) 24.2(23.5) 4.3(3.5)
26火	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、/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	542(438) 19.1(14.7) 16.6(10.0) 5.7(4.4)
27水	ジャンバラヤ、三色サラダ、コーンスープ(玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/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	583(549) 18.4(17.0) 22.8(21.0) 8.1(6.7)
28木	三色とんぶり、ブ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、/ブロッコリー、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) 25.3(21.8) 21.1(18.0) 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、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	596(563) 17.7(16.6) 20.6(19.5) 6.8(5.7)
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) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 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。

