

献立表

2023年03月

アルテ子どもと木幼稚園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の腸子を整えるもの
1・15・29 水	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き かぶと人参のサラダ みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○クラッカーサンド	米、コーンフレーク、マヨドレ、オリーブ油、砂糖、クラッカー	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、◎牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、かぶ、こまつな、えのきだけ、〇いちごジャム、レモン果汁
2・16・30 木	ご飯 鮭の柚子しょう油焼き 小松菜の炒め物 みそ汁 りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○ほたば焼き	米、○米、油、○砂糖、○油	○牛乳、さけ、ウインナーソーセージ、米みそ、油揚げ、◎牛乳	りんご、こまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、ゆず果汁
3 金 ひなまつり	ひな祭りちらし寿司 炒り鶏 菜の花のすまし汁 いちご	◎牛乳 ○牛乳 ○ももの花ゼリー	米、さといも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○カルピス、さくらでんぶ、◎牛乳	いちご、にんじん、だいごん、○もも缶、いんげん、れんごん、なばな、しめじ、○オレンジ濃縮果汁、コーン、かんぴょう、干ししいたけ、○粉かんでん
4・18 土	和風スバゲティー チーズポテト チキンと野菜のスープ バナナ	○牛乳 ○ジャムサンド	マカロニ・スバゲティ、じゃがいも、○食パン、油	○牛乳、ツナ水煮缶、鶏もも肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、○ブルーベリージャム、にんじん、コーン、にんにく
6・20 月	ご飯 チキンカツレツ風 しらす入りサラダ ミネストローネスープ みかんゼリー	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉ぼた餅	米、○米、じゃがいも、パン粉、砂糖、マヨドレ、○砂糖、オリーブ油、油	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、ベーコン、○きな粉、◎牛乳	みかん濃縮果汁、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、みかん缶、にんじん、セロリ、粉かんでん、にんにく
7 火	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○にんじん蒸しパン	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、○調製豆腐、豚肉、米みそ、かつお節、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、はくさい、○にんじん、だいごん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう
8・22 水	菜の花ご飯 かじきのごまみそ焼き 春キャベツとひじきのサラダ すまし汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○ボン菓子	米、砂糖、マヨドレ、ごま油、油、ボン菓子	○ヨーグルト、かじき、木綿豆腐、米みそ、◎牛乳	キャベツ、みかん缶、バナナ、きゅうり、えのきだけ、なばな、りんご、ねぎ、コーン、にんじん、ひじき、ごま、レモン果汁、ごんぶ、しょうが
9 木 卒園お祝い	赤飯 のし鶏 三色和え すまし汁 はっさく	◎牛乳 ○牛乳 ○セサミトースト	米、○食パン、もち米、油、○無塩バター、○砂糖、砂糖、焼し、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、乾燥おから、あずき、◎牛乳	はっさく、だいごん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、万能ねぎ、○ごま、黒ごま
10・24 金	ご飯 チキンのトマトソース 花野菜のサラダ みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○鮭おにぎり	米、○米、オリーブ油、○油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、○さけ、米みそ、◎牛乳	オレンジ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、カリフラワー、えのきだけ、コーン、○ごま、にんにく
11・25 土	ツナサンド フレンチサラダ チキンとトマトのスープ バナナ	○牛乳 ○焼きおにぎり	ロールパン、○米、じゃがいも、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、ツナ水煮缶、鶏もも肉、○かつお節	キャベツ、バナナ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン
13 月	ひじきご飯 照り焼きチキン ホクホク蒸し野菜 みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○しらすせんべい	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、しらすせんべい	○ヨーグルト、鶏もも肉、生揚げ、米みそ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、りんご、しめじ、ひじき、しょうが
14・28 火	ご飯 さわらのカレー風味焼き もやしとささ身の胡麻酢和え みそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○ゆかりおにぎり	米、○米、油、小麦粉、砂糖	○牛乳、さわら、鶏ささ身、米みそ、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいごん、きゅうり、もやし、にんじん、ごま、○ごま、カットわかめ、○ごんぶ、にんにく、しそふりかけ
17 金 お別れ遠足	ホークカレーライス ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○プリン	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ水煮缶、◎牛乳、プリン	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、コーン、にんにく、しょうが
23 木 お誕生日会	ケチャップライス タンドリーチキン マカロニサラダ きのこ白菜のスープ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、○砂糖、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、○豆乳、○ホイップクリーム、ベーコン、ヨーグルト、◎牛乳	たまねぎ、バナナ、はくさい、きゅうり、しめじ、えのきだけ、〇いちご、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく
27 月 リクエスト	ロールパン から揚げ カレーパスタ ホクホク蒸し野菜 コンソメスープ フルーツポンチ	◎牛乳 ○ヨーグルト ○しらすせんべい	ロールパン、じゃがいも、スバゲティ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨドレ、しらすせんべい	○ヨーグルト、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、にんじん、りんご、にんにく、しょうが
31 金	ホークカレーライス ブロッコリーサラダ バナナヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○カルピスゼリー	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油	○牛乳、ヨーグルト、豚肉、○カルピス、ツナ水煮缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○みかん缶、ホールトマト缶詰、コーン、○粉かんでん、にんにく、しょうが
栄養価			エネルギー 607 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 19.1 g

※仕入れの状況により、献立が変更する場合があります。
※食パン・ロールパンは、卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています