



献立表



2021年3月

アルテ子どもと木幼保園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | |
|-----------|--|--|--|---|-----------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | (○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの | おやつ (◎は10時,○は午後おやつ) |
| 1・15 月 | ご飯 ミラノ風チキン ブロッコリーのマヨネーズ和え ポテトスープ 果物 | 米、パン粉、油 マヨネーズ じゃが芋 ○米、○ごま | 鶏もも肉、粉チーズ 牛乳、○牛乳 ○チーズ ○かつお節 | パセリ粉 ブロッコリー にんじん、コーン 玉ねぎ クリームコーン缶 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○おかかとチーズの 焼きおにぎり |
| 2・16 火 | ご飯 シチュー 5さいアト組 リクエスト コールスローサラダ 果物 | 米、じゃが芋 ○マカロニ、○油 | 鶏もも肉、ツナ ○牛乳 | 玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 果物 ○赤ピーマン ○ピーマン | ◎牛乳 ○牛乳 ○マカロニナポリタン |
| 3 水 | ひな祭り寿司 魚のマヨネーズ焼き キャベツとちくわの和え物 のっぺい汁 | 米、油 マヨネーズ、ごま さといも こんにゃく | 鶏ひき肉、あお みそ ちくわ、鶏もも肉 ○カルピス、○牛乳 | にんじん さやえんどう コーン、キャベツ ごぼう、ねぎ ○ももジュース ○アガー | ◎牛乳 ○牛乳 ○ひな祭りゼリー |
| 17 水 | ご飯 野菜ふりかけ 魚のマヨネーズ焼き キャベツとちくわの和え物 のっぺい汁 | 米、油 マヨネーズ、ごま さといも こんにゃく ○メープルきなこ | あお、みそ ちくわ、鶏もも肉 野菜ふりかけ ○カルピス、○牛乳 | キャベツ、ごぼう ねぎ、○アガー | ◎牛乳 ○牛乳 ○カルピスゼリー ○お菓子 |
| 4・18 木 | ご飯 豆腐とひじきのハンバーグ 大根サラダ かぶのスープ 果物 | 米、パン粉、油 すりごま ○さつま芋 ○油、○バター ○牛乳 | 豚ひき肉、ゆで大豆 豆腐、ひじき、卵 牛乳、ベーコン ○牛乳 | にんじん、玉ねぎ きゅうり、大根 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○キャラメルポテト |
| 5・19 金 | わかめご飯 肉じゃが なめこ汁 | 米、じゃが芋 油 ○ミレービスケット | 炊き込みわかめ 豚肉、豆腐、みそ ○牛乳 | にんじん、玉ねぎ グリーンピース なめこ、ねぎ ○果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○果物 |
| 6 土 | 中華丼 キャベツのマヨネーズ和え 中華スープ | 米、ごま油 マヨネーズ ○食パン ○バター | うずらの卵、豚肉 鶏もも肉、○きな粉 ○牛乳 | はくさい、ねぎ にんじん、たけのこ しょうが、にんにく キャベツ、コーン チンゲン菜 玉ねぎ | ◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉サンド |
| 8・22 月 | ご飯 変わりしゅうまい ポテトサラダ 豆腐みそ汁 | 米、ごま油 しゅうまいの皮 じゃが芋 マヨネーズ ○ふ、○バター | 豚ひき肉、豆腐 ハム、油揚げ わかめ みそ、○牛乳 | 玉ねぎ 干しいたけ しょうが グリーンピース にんじん、きゅうり ねぎ | ◎牛乳 ○牛乳 ○お麩ラスク |
| 9・23 火 | ご飯 鶏のから揚げ 塩昆布和え ワンタンスープ 果物 | 米、油、 ワンタンの皮 ○じゃが芋、○油 | 鶏もも肉、塩昆布 ○牛乳 | しょうが、キャベツ にんじん、きゅうり 玉ねぎ、 チンゲン菜 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○じゃがもち |



献立表



| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|------------|---|---|--|---|----------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | (○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの | |
| 10 水 | ご飯 ポテトミートグラタン 白菜スープ 果物 | 米、じゃが芋、油 ○野菜パン | 豚ひき肉、チーズ 生クリーム、ベーコン ○牛乳 | 玉ねぎ、にんじん にんにく、白菜 しめじ、果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○野菜パン |
| 24 水 | バターライス ポテトミートグラタン 白菜スープ 果物 | 米、バター じゃが芋、油 ○小麦粉 ○バター ○砂糖 | 豚ひき肉、チーズ 生クリーム、ベーコン ○牛乳 ○卵、○生クリーム | 玉ねぎ、にんじん にんにく、白菜 しめじ、果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日 ケーキ |
| 11・25 木 | カレーライス 春雨サラダ ヨーグルト | 米、じゃが芋、油 春雨、ごま油 | 豚肉、ハム ヨーグルト ○牛乳 | にんじん、玉ねぎ キャベツ、きゅうり ○オレンジジュース ○みかん缶 ○アガー | ◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツゼリー |
| 12 金 | お赤飯 魚のごま照り焼き キャベツとツナの甘酢和え すまし汁 | 米、もち米、ごま 油 ○きなこせんべい | あずき、鮭、ツナ 生揚げ、○牛乳 | キャベツ、にんじん きゅうり、小松菜 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○果物 |
| 26 金 | ご飯 魚のごま照り焼き キャベツとツナの甘酢和え すまし汁 | ごま、油 ○きなこせんべい | 鮭、ツナ 生揚げ、○牛乳 | キャベツ、にんじん きゅうり、小松菜 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○お菓子 ○果物 |
| 13・27 土 | 鶏肉と小松菜のクリーム丼 スパゲティサラダ 果物 | 米、小麦粉、油 スパゲティ ○食パン ○マヨネーズ | 鶏もも肉、牛乳 ハム、粉チーズ ○牛乳、○ツナ | 小松菜、にんじん きゅうり、コーン 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○ツナサンド |
| 29 月 | ご飯 魚の塩焼き キャベツのおかか和え みそ汁 | 米、○ロールパン ○バター ○いちごジャム | 鮭、かつお節 わかめ みそ、○牛乳 ○きな粉 | キャベツ、きゅうり にんじん、もやし | ◎牛乳 ○牛乳 ○ビスキュイパン |
| 30 火 | ご飯 鶏のコーンフレーク焼き きゅうりのゆかり和え ポトフ | 米、コーンフレーク マヨネーズ 油、○さつまいも ○ホットケーキ粉 ○バター、○油 | 鶏もも肉、○卵 ○牛乳 | にんにく、しょうが キャベツ、にんじん きゅうり、かぶ しめじ しそふりかけ | ◎牛乳 ○牛乳 ○ふうせんポテト |
| 31 水 | ご飯 はんぺん揚げ ボイル野菜 中華スープ 果物 | 米、小麦粉 パン粉、油 マヨネーズ ○米、○もち米 | はんぺん、卵 粉チーズ、鶏もも肉 豆腐、わかめ ○きな粉 | キャベツ、にんじん きゅうり チンゲン菜 果物 | ◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉おはぎ |
| 平均栄養量 | | 乳児 | エネルギー 509Kcal | たんぱく質 18.6g | 脂質 19.0g |
| | | 幼児 | エネルギー 639Kcal | たんぱく質 22.5g | 脂質 23.6g |

※乳児の朝おやつは牛乳になります。
※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。