

平成31年 3月分 献立表

かすみ台第一保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 午前 | 栄 養 価 | |
|---------|---|--|--|---|--|----------|--|--------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | |
| 1 金 | ひなちらしずし すまし汁(花麩・かまぼ 鱈の味噌だれ 干草和え 果物(苺) | 水稲穀粒(精白米)／上 白糖／花麩／三温糖／ ごま(いり)／桜もち | むき海老／★たまご 蒸しかまぼこ／かたく ちいわし(煮干し)／さ わら／油揚げ／★牛乳 | ブルー(乾)／にんじ ん／れんこん／干し椎 茸／さやえんどう／ほ うれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾏ ﾍﾞもやし／いちご | 牛乳 桜餅 麦茶 ブルー | 午後 午前 | 1杯 - 442 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.4 g | |
| 2 土 | スパゲティーナポリタン わかめスープ 豚バラの塩昆布和え 果物(みかん) | 塩せんべい／スパゲッ ティ／サフラワー油／ かたくり粉／ごま油／ 黒ごま(いり)／水稲 穀粒(精白米) | ★牛乳／ウィンナー／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／塩昆布／塩ざ け | 玉葱／青ピーマン／に んにく(りん茎)／ねぎ ／キャベツ／温州蜜柑 (普通、生) | 牛乳 ◆鮭おにぎり 牛乳 せんべい | 午後 午前 | 1杯 - 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 4 月 | 牛乳パン ミネストローネスープ 豚バラのチーズ巻き キャベツかにかまサラダ 果物(みかん) | 牛乳パン／じゃがいも ／有塩バター／薄力粉 ／三温糖／黒ごま(い り)／いちごジャム (低糖度)／蒸しパン粉 | ★明治十勝ヨーグルト ／ベーコン／豚ばら (脂身付)／★プロセス チーズ／かに風味かま ぼこ／★加糖練乳／★ 牛乳1L | 玉葱／にんじん／セロ リ／パセリ／しょう が／キャベツ／きゅう り／温州蜜柑(普通、 生) | 麦茶 ◆いちごミルク蒸しパン ヨーグルト | 午後 午前 | 1杯 - 475 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.3 g | |
| 5 火 | 赤飯 けんちん汁 チキンカツ 五色サラダ 果物(苺) | もち米／水稲穀粒(精 白米)／黒ごま(いり) ／さといも／糸こんに やく／薄力粉／パン 粉(乾燥)／サフラワー 油／普通はるさめ(乾) | ★キャンディチーズ／ ささげ(乾)／豚小間 ／木綿豆腐／油揚げ／ かたくちいわし(煮干 し)／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／ロースハム／ | にんじん／だいこん／ ねぎ／ごぼう／きゅう り／いちご／★キウイ フルーツ | 麦茶 ◆手づくりケーキ 麦茶 チーズ | 午後 午前 | 1杯 - 459 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.4 g | |
| 6 水 | 味噌ラーメン 鶏スティックの煮付け 海藻サラダ 果物(りんご) | プレミックス粉(ﾈｯｸ 用)／中華めん(ゆで ／とうもろこし缶詰 (ﾎｰﾙ)／三温糖／サフ ラワー油／ごま油／薄 力粉／有塩バター／薄 | 豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か に風味かまぼこ | キャベツ／にんじん／ ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞもやし／に ら／しょうが／にんに く(りん茎)／きゅうり ／りんご | 麦茶 ◆スノーボール 麦茶 ☆ホットケーキ | 午後 午前 | 1杯 - 459 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.5 g | |
| 7 木 | 茶飯 おでん 華風きゅうり 果物(みかん) | プリン／水稲穀粒(精 白米)／三温糖／ごま 油／プレミックス粉 (ﾈｯｸ用)／メープル シロップ | 生揚げ／さつま揚げ／ ★うずら卵(水煮缶 詰)／ウィンナー／★ 牛乳 | だいこん／きゅうり／ 温州蜜柑(普通、生) | 牛乳 ◆ホットケーキ プリン | 午後 午前 | 1杯 - 483 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g | |
| 8 金 | ドライカレー オニオンスープ れんこんサラダ グレープゼリー | マカロニ／三温糖／水 稲穀粒(精白米)／白ご ま(すり)／こぶたゲ レープゼリー／有塩バ ター／グラニュー糖／ 薄力粉 | きな粉(大豆)／豚ひ き肉／ロースハム／★ たまご | 玉葱／にんじん／青 ピーマン／グリーンピー ス(冷凍)／トマト缶詰 (ホール)／パセリ／ れんこん／きゅうり／ アンパンマンやさいと | 野菜りんごジュース ◆ミツキークッキー 麦茶 ☆マカロニきな粉 | 午後 午前 | 1杯 - 528 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g | |
| 9 土 | 豚丼 すまし汁(わかめ・ねぎ) キャベツのおかかあえ 果物(バナナ) | ハードビスケット／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖／サンドイッチ食パ ン／いちごジャム(低 糖度) | ★牛乳／豚小間／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／鰹節(花かつお)／ かつお加工品(かつお 節) | 玉葱／グリーンピース (冷凍)／ねぎ／キャベ ツ／バナナ | 牛乳 ◆ジャムサンド 牛乳 ビスケット | 午後 午前 | 1杯 - 532 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g | |
| 11 月 | わかめ御飯 すまし汁(はんぺん・麩) 鯉のきこのソース きんぴらごぼう 果物(苺) | こぶたピーチゼリー／ 水稲穀粒(精白米)／花 麩／薄力粉／三温糖／ 有塩バター／かたくり 粉／糸こんにやく／白 ごま(いり)／サフラ | はんぺん／鰹節(花か つお)／しるさけ／★ 牛乳／★たまご／大豆 (国産、ゆで) | ほんしめじ／えのきた け／エリンギ／生しい たけ(菌栽培、生)／ ごぼう／にんじん／い ちご | 牛乳 ◆黒豆ケーキ ピーチゼリー | 午後 午前 | 1杯 - 486 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g | |
| 12 火 | 焼きそば かにかまスープ スペイションレツ さつまいもサラダ 果物(清見オレンジ) | 蒸し中華めん／ワンタ ンの皮／かたくり粉／ ごま油／じゃがいも／ さつまいも／とうもろ こし(冷凍)／水稲穀 粒(精白米) | するめ／豚小間／かに 風味かまぼこ／ベー コン／★たまご／焼き り／★スライスチーズ ／ウィンナー | 玉葱／キャベツ／にん じん／ﾌﾞﾗｯｸﾏﾍﾞもや し／グリーンピース(冷 凍)／きゅうり／清見 オレンジ／ぶなしめじ | 麦茶 ◆くろすけおにぎり 麦茶 するめ | 午後 午前 | 1杯 - 487 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g | |
| 13 水 | パンズパン 野菜スープ ハンバーグ 白菜とハムのサラダ 果物(パイン缶) | さつまいも／パンズパ ン／じゃがいも／パン 粉(乾燥)／ピザクラ スト | ウィンナー／豚ひき肉 ／ロースハム／たらこ ／★ピザ用チーズ／刻 みのり | 玉葱／にんじん／キャ ベツ／パセリ／はくさ い／パインアップル (缶詰)／あんぱんま んスイートりん／ほんし めじ | 牛乳 ◆たらこときのこのピザ 麦茶 ☆ふかし芋 | 午後 午前 | 1杯 - 466 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 14 木 | 五分づき米 味噌汁(玉葱・油揚げ) 麻婆豆腐 わかめとコーンのサラダ 果物(苺) | 水稲穀粒(半つき米)／ ごま油／三温糖／かた くり粉／とうもろこし 缶詰(ﾎｰﾙ)／サフラ ワー油／小町麩／有塩 バター／上白糖／粉糖 | ★明治十勝ヨーグルト ／油揚げ／かたくち いわし(煮干し)／木綿 豆腐／豚ひき肉／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／かに風味かまぼこ／★ | 玉葱／ねぎ／にんじん ／にら／にんにく(り ん茎)／しょうが／ きゅうり／いちご | のむヨーグルト ◆麩のラスク風 ヨーグルト | 午後 午前 | 1杯 - 490 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g | |
| 15 金 | ハムチーズサンド 白菜とベーコンのスープ 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 果物(清見オレンジ) | サンドイッチ食パン／ かたくり粉／サフラ ワー油／普通はるさめ (乾)／ショートケーキ | ウィンナー／★スライ スチーズ／ロースハム ／ベーコン／鶏若鶏肉 モモ(皮付き) | はくさい／玉葱／きゅ うり／清見オレンジ | 麦茶 ケーキ 麦茶 ☆ボイルウィンナー | 午後 午前 | 1杯 - 477 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 16 土 | 赤飯 すまし汁(わかめ・麩) 豆腐入り松風焼き ほうれん草と人参ごま和え 果物(清見オレンジ) | 塩せんべい／もち米／ 黒ごま(いり)／花麩 ／パン粉(乾燥)／三温 糖／白ごま(いり)／ ソフトビスケット | ★牛乳／ささげ(乾) ／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／かつお加工 品(かつお節)／鶏若鶏 肉ひき肉／木綿豆腐 | ねぎ／玉葱／にんじん ／ほうれんそう／清見 オレンジ／あんぱんま んスイートりん | 牛乳 せんべい 麦茶 プリン・ア・ラ・モード | 午後 午前 | 1杯 - 597 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g | |
| 18 月 | コッペパン クラムチャウダー ポテトミートグラタン スパゲティサラダ 果物(みかん缶) | コーンフレーク／コッ ペパン／有塩バター／ じゃがいも／薄力粉／ マカロニ・スパゲッ ティ／プリン | ★牛乳1L／あさり(缶 詰、水煮)／豚ひき肉 ／★ピザ用チーズ／ロ ースハム／★ｷｯﾌﾟｸﾘｰ ム(乳脂肪) | 玉葱／にんじん／パセ リ／にんにく(りん茎) ／トマト缶詰(ホー ル)／きゅうり／温州 蜜柑缶詰(果肉)／パ ナナ／いちご | 麦茶 ケーキ 麦茶 ☆ボイルウィンナー | 午後 午前 | 1杯 - 477 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.6 g | |
| | | | | | エネルギー | 492 kcal | タンパク質 | 18.0 g |
| | | | | | 脂 質 | 16.6 g | 食塩相当量 | 2.0 g |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 | 栄 養 価 |
|---------|---|---|--|---|---|---|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 19 火 | カレーライス 豆腐のくずし汁 七色サラダ 果物(バナナ) | 食パン(市販品)／グラニュー糖／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖／サフラワー油／ごま油／もち米 | 豚小間／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／★サラダチーズ／あずき(乾) | にんじん／玉葱／ほうれんそう／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／バナナ | 麦茶 ◆ぼたもち ★シュガートースト 牛乳 ◆ドーナツ | 1球あたり 488 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 20 水 | さつま芋御飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 焼鮭 切干し大根の煮付け 果物(清見オレンジ) | ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／黒ごま(いり)／三温糖／薄力粉／上白糖／有塩バター／サフラワー油 | 絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／甘塩鮭／鶏若鶏肉ひき肉／★牛乳／★牛乳1L | なめこ／にんじん／切干しだいこん／清見オレンジ | 麦茶 ビスケット 牛乳 ◆ピザ | 1球あたり 498 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.9 g |
| 22 金 | 冷し中華 すまし汁(豆腐・ねぎ) レバーフライ わかめとしらすの酢の物 果物(莓) | こぶたオレンジゼリー／中華めん(ゆで)／三温糖／ごま油／パン粉(乾燥)／サフラワー油／ビザクラスト | かに風味かまぼこ／ボンレスハム／★たまご／絹ごし豆腐／鰹節(花かつお)／豚肝臓／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し | きゅうり／ブロッコリー／もやし／ねぎ／いちご／玉葱／青ピーマン | 牛乳 ◆ピザ オレンジゼリー | 1球あたり 512 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 3.3 g |
| 23 土 | 和風スパゲティ チキンスープ 大根のおかかサラダ 果物(バナナ) | カルシウムウエハース／スパゲティ／有塩バター／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／ごま油／サンドイッチ食パン | まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｲﾝｸﾞ)／刻みのり／鶏小間／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／きな粉(大豆) | ほんしめじ／玉葱／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／だいこん／バナナ | 牛乳 ◆きなこサンド 麦茶 ウエハース 牛乳 ◆おしるこ | 1球あたり 406 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.6 g |
| 25 月 | ふりかけごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 豆腐の中華煮 さつま芋と林檎のサラダ 果物(いよかん) | 水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉／三温糖／サフラワー油／さつまいも／薄力粉／トック | ★明治ヨーグルト／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／豚小間／ロールいか／むき海老／ローズハム／★牛乳／あずき | だいこん／にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／しょうが／にんにく(りん茎)／きゅうり／キャベツ／りん | 牛乳 ◆おしるこ ヨーグルト | 1球あたり 532 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.5 g |
| 26 火 | タンメン 鶏肉のレモン煮 にんじんしりしり 果物(清見オレンジ) | じゃがいも／中華めん(ゆで)／とうもろこし缶詰(ホﾙ)／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／白ごま(すり)／水稲穀粒(精白) | 豚小間／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ツナちゃんク／わかめご飯の素 | キャベツ／にんじん／ブロッコリー／もやし／ら／きくらげ(乾)／レモン(果汁、生)／清見オレンジ／アンパンマンぶどうとりん | ぶどうジュース ◆わかめおにぎり 麦茶 ★ゆでじゃがいも 牛乳 ◆トルティーヤ | 1球あたり 473 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 0.8 g |
| 27 水 | ソフト麺ミートソース 卵スープ いかサラダ 果物(バナナ) | プレミックス粉(ﾈｰﾄﾞｰｷﾝｸﾞ用)／ソフト麺／三温糖／サフラワー油／ごま油／薄力粉 | 豚ひき肉／★たまご／いか／ん製／★牛乳／鶏小間 | 玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホﾙ)／パセリ／きゅうり／セロリー／にんじん／バナナ／レッドキャベツ | 麦茶 ★ゆでじゃがいも 牛乳 ◆トルティーヤ 麦茶 ★ホットケーキ 牛乳 メロンパン | 1球あたり 498 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g |
| 28 木 | 菜の花御飯 味噌汁(キャ・油揚げ) 鮭の味噌バター照り焼き わかめときゅうりの酢の物 果物(清見オレンジ) | プリン／水稲穀粒(精白米)／三温糖／薄力粉／有塩バター／メロンパン | ★たまご／ローズハム／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／しらすかけ／わかめ／かに風味かまぼこ／★牛乳 | きまつな／キャベツ／きゅうり／清見オレンジ | 麦茶 ★ホットケーキ 牛乳 メロンパン プリン | 1球あたり 564 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g |
| 29 金 | クロワッサン ジュリアンヌスープ 白身魚のホイル焼き マカロニサラダ 果物(莓) | ハードビスケット／クロワッサン／スパゲティ／マカロニ／上白糖 | ベーコン／めかじき／かに風味かまぼこ／★ピザ用チーズ／ローズハム／★ﾈｯｸﾞｸﾘｰﾑ(植物性脂肪) | にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリー／パセリ／グリーンピース(冷凍)／えのきたけ／ほんしめじ／きゅうり／いちご | 麦茶 ◆クッキーケーキ 麦茶 ビスケット 牛乳 ◆シュガートースト | 1球あたり 483 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 2.0 g |
| 30 土 | ウィンナーピラフ レタススープ きゅうりのしらすあえ 果物(バナナ) | カルシウムウエハース／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホﾙ)／食パン(市販品)／有塩バター／グラニュー糖 | ウィンナー／★たまご／しらす干し(半乾燥品)／★牛乳 | 玉葱／赤ピーマン／パセリ／レタス／ブロッコリー／もやし／きゅうり／キャベツ／バナナ | 麦茶 ウエハース | 1球あたり 458 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g |

3月の献立は、毎年恒例のぞう組さんのリクエストメニューです。

ご飯類・汁物・おかず類・サラダ類・果物・おやつ・すべてにリクエストを聞きました。

少し時期外れなメニューもありますが、少しでも多くのリクエストに答えたいと思い取り入れました。

卒園しても「保育園の給食美味しかったなあ」と思い出してもらえるように、頑張って作りたいと思っています。

