

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ | 栄養価 |
|-------------|---|--|--|--|--|----------------------------|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | 3時おやつ | |
| 01 (水) | ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | 米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし | 人参、白菜 玉ねぎ、水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく | 濃口しょうゆ みりん | ヨーク 牛乳 キャロットケーキ | エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 239 mg |
| 02 (木) | ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え たぬき汁 | 米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 | ▲牛乳、鮭 ◆豆乳、ツナ ◆油揚げ、みそ かつおぶし ◆すりごま | キャベツ 人参、大根 ほうれん草 玉ねぎ、コーン ねぎ、しょうが | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 パセリ、こしょう | 米粉のおやつ 牛乳 ツナパン | エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 235 mg |
| 03 (金) | ☆牛肉の混ぜ寿司 キャベツとみずなの磯香和え 生麩のすまし汁 三色花ゼリー(卵・乳なし) | 米 白玉粉 三温糖 ■生麩 ひまわり油 | 牛肉 ▲カルピス ▲豆腐、▲チーズ ▲牛乳 かつおぶし | キャベツ、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆、三つ葉 のり | 酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 | ヨーク カルピス もちもちチーズパン | エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.0 g カルシウム 239 mg |
| 06 (月) | セルフバーガー オニオンスープ ☆冷凍オレンジゼリー | ▲■Wパンズ 米 三温糖 | ▲牛乳 バーガーパティ(卵・ 乳なし) ベーコン | キャベツ 玉ねぎ 人参 水菜 やきのり | ケチャップ 濃口しょうゆ 酢、塩こしょう ブイヨン パセリ ソース | ヨーク 牛乳 塩おにぎり | エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 250 mg |
| 07 (火) | ご飯 白身魚の塩麩焼き キャベツと小松菜の磯香和え 野菜のみそ汁 | 米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉 | ▲牛乳 鯛 ◆きなこ みそ かつおぶし | キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜 ねぎ のり | 塩こうじ 濃口しょうゆ 食塩 | 動物ビスケット 牛乳 きなこクッキー | エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 223 mg |
| 08 (水) | ご飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁 | 米 ■小麦粉 さつまいも 片栗粉 三温糖 こめ油 | ▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし | キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ねぎ わかめ、のり しょうが にんにく | 濃口しょうゆ 塩こしょう | ヨーク 牛乳 さつまいも蒸しパン | エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 244 mg |
| 09 (木) | ご飯 おでん キャベツとほうれん草のごま和え ☆ぶどうゼリー | 米 ■小麦粉 さといも 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ ちくわ 卵・乳なし かつおぶし ◆すりごま | 大根 人参 キャベツ ほうれん草 三度豆 | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 | ミレービスケット 牛乳 ココア蒸しぱん | エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 267 mg |
| 10 (金) | ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 春雨サラダ ☆コーンと豆腐のスープ | 米 コーンフレーク はるさめ 片栗粉 三温糖 ◆ごま油 | ▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ▲豆腐 ハム ◆すりごま | 人参 玉ねぎ クリームコーン キャベツ、きゅうり しょうが にんにく | 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン ワイン 塩こしょう | ヨーク 牛乳 訓練おにぎり | エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 182 mg |
| 13 (月) | ☆野菜たっぷり醤油ラーメン ☆揚げ餃子 プチゼリー | ■中華麺 こめ油 | ▲牛乳 ■餃子 卵・乳なし 鶏肉 やきぶた | キャベツ、もやし 人参、玉ねぎ ごぼう、ねぎ にら、にんにく しょうが | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華味 塩こしょう | ヨーク 牛乳 鶏ごぼうおにぎり | エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.4 g カルシウム 195 mg |
| 14 (火) | ご飯 白身魚の味噌香味焼き 華風和え 切干大根のみそ汁 | ■マカロニ 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油 | ▲牛乳 さわら みそ ベーコン ◆油揚げ かつおぶし | 人参、もやし きゅうり 玉ねぎ ピーマン、ねぎ 切干大根 わかめ、しょうが | ケチャップ 濃口しょうゆ みりん 酢 食塩 | 動物ビスケット 牛乳 イタリアンマカロニ | エネルギー 505 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.2 g カルシウム 226 mg |
| 15 (水) | ご飯 ☆和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁 | 米 三温糖 片栗粉 ひまわり油 | ▲牛乳 鶏肉、ツナ ◆豆腐、◆おから あん、◆きなこ みそ かつおぶし | 人参 玉ねぎ ねぎ ひじき しょうが | 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう | ヨーク 牛乳 きな粉ぼたもち | エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 197 mg |

※ 3月10日(金)は訓練として、おやつに非常用おにぎり(わかめ)を幼児は自分で作って食べます。

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 3月8日(水)の鶏の唐揚げは、2月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

宇治田原町立保育所

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 16 （ 木 ） | ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) ☆ABCスープ | 米 ■小麦粉 こめ油 三温糖 ■マカロニ 片栗粉 | ▲牛乳 キャベツメンチカツ ベーコン ツナ ◆すりごま | キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり、コーン わかめ | 淡口しょうゆ、酢 ブイヨン 塩こしょう パセリ ケチャップ | ミレービスケット 牛乳 みかんケーキ | エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.8 g カルシウム 402 mg |
| 17 （ 金 ） | ご飯 ☆カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ ☆カラフルポンチ | 米 じゃが芋 ■◆食パン ◆カクテルゼリー 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 牛肉 ベーコン ツナ ◆すりごま | 玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 ピーマン にんにく | ケチャップ カレールウ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう | ヨーク 牛乳 ピザトースト | エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 223 mg |
| 20 （ 月 ） | ご飯 肉じゃが あったか汁 プチゼリー | 米 ■種 卵・乳なし じゃが芋 マロニー 三温糖 ひまわり油、片栗粉 | ▲牛乳 牛肉、豚肉 ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐 | 玉ねぎ 人参、キャベツ 大根 三度豆、ねぎ しょうが、青のり | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 みりん こしょう | ヨーク 牛乳 焼きそば | エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 211 mg |
| 22 （ 水 ） | ご飯 白身魚の西京焼き あらめの煮物 じゃがいものみそ汁 | 米 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 さわら ◆油揚げ、◆油揚 さつまあげ みそ かつおぶし | 人参 玉ねぎ 三度豆 レーズン ねぎ あらめ | みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 | ヨーク 牛乳 ☆蒸しパン・ぶどう | エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 221 mg |
| 23 （ 木 ） | ご飯 タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ | 米 じゃが芋 片栗粉 | ▲牛乳 鶏肉 ハム ベーコン | 玉ねぎ 人参 きゅうり 水菜 コーン にんにく | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ブイヨン、塩こしょう カレー粉 パセリ、バジル粉 | 米粉のおやつ 牛乳 お祝いクレープ | エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 21.8 g カルシウム 177 mg |
| 24 （ 金 ） | パン ☆ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー | ■パン ■スパゲティ 片栗粉 ひまわり油 三温糖 | ▲牛乳 牛肉 ベーコン | 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく | ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ、こしょう 淡口しょうゆ、食塩 パセリ | ヨーク 牛乳 なぞなぞクッキー | エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 177 mg |
| 27 （ 月 ） | ご飯 豚肉のアンダレス ひじきサラダ コーンと豆腐のスープ | 米 さつまいも 片栗粉 こめ油 三温糖 ◆ソイレブール | ▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆すりごま | キャベツ、人参 玉ねぎ クリームコーン きゅうり、ひじき コーン、しょうが | ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン、酢、食塩 パセリ、こしょう | ヨーク 牛乳 スイートポテト | エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 202 mg |
| 28 （ 火 ） | ご飯 鮭の塩焼き キャベツとほうれん草の磯香和え 豆腐とわかめのみそ汁 | 米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 | ▲牛乳 塩鮭 ◆豆腐、◆豆乳 牛肉 みそ かつおぶし | キャベツ 人参、ほうれん草 玉ねぎ、ねぎ わかめ、のり にんにく しょうが | 濃口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう | 米粉のおやつ 牛乳 ☆カレーパン | エネルギー 489 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 219 mg |
| 29 （ 水 ） | ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 ももぜりー | 米 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油 | ▲牛乳、牛肉 ウインナー ◆豆腐、◆豆乳 ◆油揚げ、みそ ◆高野豆腐 かつおぶし | 白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ しいたけ | 濃口しょうゆ みりん 食塩 | ヨーク 牛乳 ☆ウインナーパン | エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.3 g カルシウム 267 mg |
| 30 （ 木 ） | ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁 | 米 ■小麦粉 白玉粉、上新粉 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油 | ▲牛乳 さわら ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆干しエビ | 白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ、水菜 ねぎ、切干大根 レモン汁 | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん | ミレービスケット 牛乳 みずなのチヂミ | エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 235 mg |
| 31 （ 金 ） | ご飯・プチゼリー 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え じゃがいものみそ汁 | 米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 | ▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし | キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 いちごジャム ねぎ、りんご しょうが、のり レモン汁、にんにく | 濃口しょうゆ ワイン みりん | ヨーク 牛乳 いちごのスコーン | エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 8.6 g カルシウム 222 mg |

☆印は、年長のリクエストメニューです。すべてには応えられませんでした、
保育所最後の給食を楽しんでほしいと思っています。

3月16日(木)年長は通常メニューに加え、エビフライ、ポテトフライ、ゼリーが付き、
卒所お祝いメニューとなります。