

# 献立表

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 (金)	☆牛肉の混ぜ寿司 キャバツとみずなの磯香和え 生麩のすまし汁 三色花ゼリー(卵・乳無)	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	キャバツ、人参 ごぼう、水菜 えのきたけ 三度豆 三つ葉 こんが のり	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 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 511 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 231 mg
04 (月)	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 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ みかん缶 白桃缶 黄桃缶、水菜 コーン にんにく	カレールウ ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 637 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.1 g カルシウム 244 mg
05 (火)	ご飯・プチゼリー 鮭のムニエル みずなのサラダ ABCスープ	米 ■麺 卵・乳なし 米粉 ■マカロニ ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鮭 豚肉 ツナ、ベーコン ◆すりごま かつおぶし	キャバツ 玉ねぎ 人参 水菜 青のり	ソース 淡口しょうゆ 酢 パイオン 食塩 こしょう パセリ	ミレービスケット 牛乳 ☆焼きそば	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 209 mg
06 (水)	ご飯 おでん キャバツと小松菜の磯香和え ☆ぶどうゼリー	米 ◆食パン さといも 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆厚揚げ ベーコン ちくわ 卵・乳なし かつおぶし	大根、人参 キャバツ 玉ねぎ、小松菜 三度豆、ピーマン のり	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 ☆ピザトースト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 230 mg
07 (木)	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャバツとほうれん草のごま和え たぬき汁	米 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆きなこ ◆油揚げ かつおぶし みそ ◆すりごま	キャバツ 人参 大根 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 10.7 g カルシウム 222 mg
08 (金)	ご飯 豚肉のコーンフ레이크焼 春雨サラダ コーンと豆腐のスープ	米 携帯おにぎり コーンフ레이크 はるさめ 片栗粉 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ハム ◆すりごま	玉ねぎ 人参 クリームコーン キャバツ 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 パイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 訓練おにぎり (わかめ)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 174 mg
11 (月)	☆セルフバーガー オニオンスープ オレンジゼリー	▲■Wパンズ ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 バーガーパティ (卵・乳なし) こしあん ベーコン ▲バター 星型ハンバーグ	キャバツ 玉ねぎ 人参 水菜	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、塩こしょう パイオン パセリ ソース	ヨーク 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.7 g カルシウム 287 mg
12 (火)	ご飯 白身魚の塩麹焼き キャバツとほうれん草のごま和え 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 ◆すりごま	キャバツ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ねぎ	塩こうじ 濃口しょうゆ 食塩	ミレービスケット 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 195 mg
13 (水)	ご飯 鶏肉の照焼 キャバツとみずなの土佐和え 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 キャバツ 玉ねぎ 水菜 ねぎ 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 464 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.4 g カルシウム 222 mg
14 (木)	野菜たっぷり醤油ラーメン 揚げ餃子 プチゼリー	■中華麺 米 なたね油 ■ひやむぎ	▲牛乳 ■餃子 卵・乳なし 鶏もも肉 やきぶた	キャバツ、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 食塩 塩こしょう	動物ビスケット 牛乳 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.8 g カルシウム 209 mg

※ 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22日(金)のパンは、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	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	
15 (金)	☆ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ●卵 ハム(卵・乳なし) ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 三度豆 レーズン	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ、ワイン ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 マーラカオ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.2 g カルシウム 211 mg
18 (月)	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 ■なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆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 542 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 238 mg
19 (火)	ご飯 白身魚の梅みそ焼き キャベツと小松菜のごま和え 切干大根のみそ汁	米 三温糖	▲牛乳、さわら あん みそ、◆きなこ ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 小松菜 ねぎ 切干大根 わかめ	みりん 濃口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 きな粉ぼたもち	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 223 mg
21 (木)	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) ABCスープ	米 ■小麦粉 なたね油 三温糖 ■マカロニ 片栗粉	▲牛乳 国産キャベツ メンチカツ ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 みかんジュース きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ、酢 ブイオン 塩こしょう 食塩、パセリ こしょう ケチャップ	動物ビスケット 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 22.3 g カルシウム 417 mg
22 (金)	パン(卵無・乳有) ☆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ 人参 キャベツ、水菜 ぶなしめじ マッシュルーム	淡口しょうゆ 酢、ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 217 mg
25 (月)	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 マロニー なたね油	▲牛乳、牛肉 ◆豆乳、こしあん とうふ、みそ ◆油揚げ ◆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 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 抹茶あんまん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.2 g カルシウム 275 mg
26 (火)	ご飯・野菜ゼリー 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 なたね油	▲牛乳 塩鮭 ◆豆腐、◆豆乳 牛肉 みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ ほうれん草 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	ミレービスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 221 mg
27 (水)	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイオン、カレー粉 食塩、パセリ パジル粉、こしょう	ヨーク 牛乳 お祝いクレープ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 165 mg
28 (木)	ご飯 ☆さばのみそ煮 キャベツと小松菜のごま和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま サバ	キャベツ 大根 人参 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	動物ビスケット 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 267 mg
29 (金)	パン(卵無・乳有) ☆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 ▲■クッキー 片栗粉 なたね油 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、ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう 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

☆は、年長組からのリクエストです。(すべてではありません。)一番人気はカレー、から揚げ、クリームシチュー、スパゲティ、フルーツポンチと続きます。

3月21日(木)、年長組は特別メニューが追加されます。エビフライ、ポテトフライ、お祝いケーキが付きます。