

かわまた認定こども園2024・3月献立表

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						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
1	金	ひなあられ カルピス	ひな祭り誕生会 ちらし寿司、小松菜と竹輪の磯和え、花ふとえのきのすまし汁、いちご、ジョア	いちごプリン クラッカー	499.3(566.9) 21.3(19.2) 12.3(9.7) 1.9(1.5)	七分つき米、○砂糖、砂糖、焼ふ、油、ごま	◎乳酸菌飲料、○牛乳、さけ(塩)、卵、ちくわ、○生クリーム、○ゼラチン、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、いちご、○いちご、にんじん、きゅうり、えのきたけ、焼きのり	酢、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩
2	土	クッキー	ご飯、豚肉の生姜焼き、小松菜のなめ茸和え、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	野菜ジュース せんべい	519.6(454.1) 19.6(15.6) 11.9(12.4) 1.4(1.1)	米、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん、なめたけ、ねぎ、乾燥わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒
★	4月	たまごボーロ	パン、クリームシチュー、コールスローサラダ、野菜ジュース、みかん	ソースやきそば 番茶	569.1(463.8) 15.1(11.2) 15.5(11.6) 0.7(0.5)	パン、○焼きそばめん、さつまいも、○油、油	鶏もも肉、牛乳、○豚肉(肩・脂身付)	みかん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、○キャベツ、きゅうり、○もやし、○ピーマン、○にんじん	◎中濃ソース
5	火	いもけんぴ	わかめ御飯、松風焼き、大根サラダ、小松菜とえのきのすまし汁、グレープフルーツ	フルーチェ クラッカー	516.3(465.7) 20.9(15.3) 16.8(16.5) 1.5(1.1)	七分つき米、パン粉、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、◎いもけんぴ	みりん、しょうゆ
6	水	塩せんべい	ご飯、ハッシュドポーク、レタスとツナの和え物、キャベツと大根のスープ、バナナ	バームクーヘン 牛乳	569.5(438.6) 17.1(12.7) 16.0(14.0) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶	レタス、バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、グリーンピース	ハヤシルウ、めんつゆ・3倍濃縮、コンソメ、しょうゆ
7	木	小魚カルシウム チーズ	ご飯、炒り豆腐、キャベツとハムの酢の物、かぶとわかめのみそ汁、みかん	さつまいもスティック、番茶	546.0(416.0) 18.3(31.5) 15.5(13.6) 1.5(1.1)	◎さつまいも、米、○砂糖、はるさめ、○油、砂糖、油、砂糖、ごま油、◎切れてるチーズ、◎小魚	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ハム、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、乾燥わかめ	しょうゆ、酢、食塩
★	8金	お楽しみお菓子	お別れ会 和風スパゲッティ、鶏の唐揚げ、(以)フライドポテト、レタスのサラダ、にんじんと玉ねぎのスープ、いちご	ケーキ 牛乳	660.8(647.6) 24.0(20.4) 32.1(29.8) 3.2(2.3)	スパゲッティ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	いちご、ほうれんそう、レタス、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩、酒
9	土	クッキー	ご飯、親子煮、ほうれん草の納豆和え、さつまいもとふのみそ汁、グレープフルーツ	しょうゆせんべい 野菜ジュース	521.5(453.3) 18.3(14.6) 11.4(12.1) 1.3(1.0)	米、さつまいも、砂糖、油、焼ふ	鶏もも肉、卵、挽きわり納豆、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
★	11月	バナナチップス	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、キャベツと人参のスープ、バナナ	揚げパン 牛乳	623.4(529.0) 22.3(16.7) 22.0(21.4) 1.7(1.2)	米、○ロールパン、はるさめ、○油、砂糖、油、片栗粉、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、○きな粉、鶏がらスープ	バナナ、ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、白こしょう、食塩
★	12火	動物ビスケット	ご飯、白身魚のフライ、バンバンジー風サラダ、大根となめこのみそ汁、みかん	マカロニきな粉 番茶	562.1(461.0) 26.8(20.1) 13.4(13.8) 1.2(0.9)	米、○マカロニ、○砂糖、油、小麦粉、パン粉	かれない、鶏ささ身、○きな粉、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、レタス、だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ	中濃ソース、食塩、白こしょう、○食塩
★	13水	ビスケット	ご飯、花シュウマイ、のり酢和え、白菜と油揚げのみそ汁、グレープフルーツ	プリン せんべい	535.9(459.9) 24.9(19.9) 18.9(16.9) 1.2(0.9)	米、しゅうまいの皮、砂糖、パン粉、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、ほうれんそう、もやし、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、焼きのり	しょうゆ、酢、食塩
★	14木	カルシウムせんべい	カレー、サラダスパゲッティ、小松菜としめじのスープ、バナナ	フルーツヨーグルト、クラッカー	516.3(403.1) 12.4(9.3) 17.1(12.7) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、サラダ用スパゲッティ、マヨネーズ、油	豚肉(肩)	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、きゅうり、しめじ、レタス、ねぎ	カレールウ、コンソメ、食塩、こしょう
★	15金	チーズウエハース	ご飯、鶏肉のトマト煮込み、キャベツのおかか和え、さつまいもとねぎのみそ汁、みかん	豆腐ドーナツ 牛乳	657.5(524.4) 23.8(34.8) 22.0(20.4) 1.2(0.9)	米、さつまいも、小麦粉、○油、油、○砂糖、砂糖、◎切れてるチーズ	○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、かまぼこ、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム缶、にんじん、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう
16	土	しょうゆせんべい	二色丼、もやしのサラダ、豆腐とわかめのみそ汁、グレープフルーツ	クッキー 牛乳	580.6(452.4) 27.4(21.1) 23.8(17.9) 1.3(1.1)	米、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、もやし、乾燥わかめ、きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、食塩
18	月	塩せんべい	豚肉のすき焼き丼、きゅうりとわかめの和え物、にらと卵のみそ汁、バナナ	コンソメポテト 番茶	544.4(423.3) 18.0(12.9) 16.4(14.5) 2.4(1.9)	○フライドポテト、米、砂糖、ごま油	豚肉(肩)、卵、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、しらたき、乾燥わかめ、にら	しょうゆ、酢、○コンソメ、みりん
19	火	たまごボーロ	ご飯、豆腐の旨煮、キャベツのみそドレッシングサラダ、まいたけとねぎのすまし汁、みかん	お麩スナック 牛乳	562.2(407.2) 23.8(17.0) 20.4(12.8) 1.5(0.9)	米、○砂糖、○焼ふ、砂糖、ごま油、片栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏肉(も皮なし)、○きな粉、○バター、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、はくさい、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、まいたけ、だいこん	昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩
★	21木	いもけんぴ	ご飯、五目納豆、レタスの酢の物、油揚げとなめこのみそ汁、グレープフルーツ	ヨーグルト 野菜ジュース	498.7(459.8) 20.1(15.2) 10.8(12.8) 1.4(1.0)	米、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト、納豆、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、米みそ、かつお節、いわし、挽きわり納豆、しらす干し	グレープフルーツ、たまねぎ、レタス、にんじん、なめこ、ねぎ、きゅうり、コーン缶、◎いもけんぴ	しょうゆ、酢
★	22金	ビスコ	ご飯、かれないのバターしょうゆ焼き、スティック野菜、じゃがいもとねぎのみそ汁、バナナ	セサミラスク 牛乳	513.9(463.3) 20.7(17.7) 13.2(13.7) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、小麦粉、○黒ごま	○牛乳、かれない、米みそ(甘みそ)、○バター、バター、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、きゅうり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
★	23土	カルシウムせんべい	ご飯、メンチカツ、ワカメサラダ、豆腐とえのきののみそ汁、みかん	クッキー 牛乳	576.1(493.6) 21.9(18.0) 24.3(20.5) 1.2(1.1)	米、パン粉、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、乾燥わかめ	中濃ソース、白こしょう、食塩
25	月	ビスケット	ご飯、豆腐入りミートローフ、ツナサラダ、キャベツと大根のスープ、グレープフルーツ	ココアプリン クラッカー	578.6(445.7) 17.0(12.9) 25.2(19.6) 1.9(1.3)	米、○砂糖、パン粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○生クリーム、卵、牛乳、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、しょうゆ
26	火	バナナチップス	ご飯、サバの塩焼き、のり酢和え、かぶと玉ねぎのみそ汁、バナナ	スティックパン 牛乳	517.8(384.5) 24.0(11.9) 14.5(10.5) 1.5(1.0)	米、○食パン、砂糖	○牛乳、さば、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、もやし、かぶ、にんじん、たまねぎ、焼きのり	酢、しょうゆ、食塩
★	27水	動物ビスケット	ご飯、タンドリーチキン、マカロニサラダ、大根と人参のみそ汁、みかん	カルピスゼリー 揚げせんべい	543.0(472.7) 22.8(17.8) 12.6(14.5) 1.3(1.0)	米、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)	鶏もも肉、○カルピス、ヨーグルト、魚肉ソーセージ、米みそ、○ゼラチン、かつお節、いわし	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、○みかん缶、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩
28	木	せんべい	中華丼、わかめと春雨のサラダ、小松菜ときのこのスープ、グレープフルーツ	ミニアメリカンドック、牛乳	566.5(493.8) 20.7(17.7) 17.3(16.3) 2.6(2.3)	米、はるさめ、片栗粉、○油、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○魚肉ソーセージ、豚肉(肩)、○卵、鶏がらスープ	グレープフルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)	○ケチャップ、しょうゆ、食塩
29	金	源氏パイ	ご飯、五目豆、キャベツときゅうりの昆布和え、豆腐とわかめのみそ汁、バナナ	みそうどん 番茶	542.5(465.1) 24.4(18.7) 12.7(14.8) 2.0(1.7)	○ゆでうどん、米、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(肩)、大豆、○米みそ、米みそ(甘みそ)、かつお節、○かつお節、○いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、だいこん、キャベツ、○キャベツ、○にんじん、○たまねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、○ねぎ、乾	しょうゆ、○みりん、みりん、食塩
30	土	クッキー	豚丼、もやしのサラダ、大根と油揚げのみそ汁、みかん	しょうゆせんべい 野菜ジュース	506.4(456.2) 19.2(16.4) 13.4(14.8) 1.3(1.1)	米、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、もやし、しらたき、だいこん、きゅうり、にんじん、乾燥わかめ	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、みりん

★マークが付いてある所はリクエストメニューとなっています。