



3月の南犬立

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ	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		午前 午後	未満児	以上児
1 土	持参弁当					エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂 質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
3 月	ひな祭り献立 	精白米／マヨネーズ せんべい／油 三温糖／いちごジャム コーンフレーク	ベーコン／鶏肉 味噌／ツナ 豆腐／わかめ 寒天／カルピス ホイップクリーム 卵	玉葱／人参 にんにく／生姜 菜の花／ほうれん草 えのき／いちご	せんべい	エネルギー	433	569 kcal
						たんぱく質	19.2	22.5 g
						脂質	9.2	11.2 g
						食塩相当量	1.8	2.0 g
					ひな祭りゼリー	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
4 火	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ モモ缶	うどん／てんぷら粉 油／クッキー	鶏肉／竹輪 青のり／ジョア	大根／人参 干し椎茸／葉ねぎ 玉葱／モモ缶	ジョア	エネルギー	368	449 kcal
						たんぱく質	13.7	16.5 g
					ジョア（以上児のみ）	脂質	9.5	11.9 g
						食塩相当量	1.7	2.1 g
					クッキー	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
5 水	お別れバイキング給食 	食パン／中華麺 マカロニ／精白米 バター／薄力粉 じゃが芋／マヨネーズ りんごジュース 油／クラッカー おさつスナック	鶏肉／ハム チーズ／牛乳 豚肉／卵 わかめご飯の素	玉葱／人参 キャベツ／ネーブル とうもろこし	クラッカー	エネルギー	430	580 kcal
						たんぱく質	18.0	21.3 g
					牛乳	脂質	17.6	19.1 g
						食塩相当量	1.9	2.0 g
					おさつスナック	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
6 木	ご飯 魚のパーベキューソース 切干大根と里芋煮 もずくのすまし汁	精白米／油 薄力粉／里芋 三温糖／バター ハチミツ／グラニュー 糖	めかじき／もずく 卵／牛乳	りんご／玉葱 生姜／にんにく 切干大根 人参／葉ねぎ 大根／レモン果汁 バナナ	バナナ	エネルギー	535	640 kcal
						たんぱく質	19.0	23.8 g
					牛乳	脂質	18.1	20.6 g
						食塩相当量	1.4	1.8 g
					はちみつレモンマドレーヌ	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
7 金	ご飯 すき焼き風煮 春雨の酢の物 納豆汁 みかん缶	精白米／三温糖 春雨／リッツ ブルーベリージャム	豚肉／味噌 豆腐／納豆 油揚げ／牛乳 ハム／味付小魚	人参／白菜 玉葱／しめじ 胡瓜／長ネギ みかん缶	味付小魚	エネルギー	495	592 kcal
						たんぱく質	23.5	23.7 g
					牛乳	脂質	14.9	18.0 g
						食塩相当量	1.8	1.8 g
					クラッカーサンド	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
8 土	持参弁当					エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂 質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
10 月	ご飯 味噌チキンカツ ブロッコリーのおかまヨ和え 沢煮椀 パイン缶	きなこもちせんべい パン粉／薄力粉 油／三温糖 マヨネーズ／上白糖	鶏肉／味噌 鯉節／牛乳	ブロッコリー 玉葱／人参 たけのこ／パイン缶 りんご	きなこもちせんべい	エネルギー	579	670 kcal
						たんぱく質	21.2	26.6 g
					牛乳	脂質	14.5	18.0 g
						食塩相当量	1.4	1.5 g
					りんご蒸しパン	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
11 火	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜の煮物 みそ汁	せんべい／精白米 三温糖／マヨネーズ ホットケーキミックス 油	豆腐／豚肉 味噌／牛乳 魚肉ソーセージ	玉葱／人参 えのき／南瓜 大根／小松菜 しめじ	せんべい	エネルギー	451	544 kcal
						たんぱく質	16.6	20.8 g
					牛乳	脂質	14.8	17.6 g
						食塩相当量	1.8	2.0 g
					アメリカンドック	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
12 水	ちゃんぽん麺 にら玉甘酢あんかけ りんご	中華麺／片栗粉 油／バームクーヘン	豚肉／かまぼこ 卵／ミルージュ 牛乳	人参／玉葱 とうもろこし キャベツ／にら りんご	牛乳	エネルギー	463	562 kcal
						たんぱく質	17.4	18.0 g
					ミルージュ	脂質	16.0	15.3 g
						食塩相当量	1.8	2.0 g
					バームクーヘン	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
13 木	ロールパン イタリアンチキン きのこサラダ 野菜スープ パインアップル	源氏パイ ロールパン／三温糖 油／精白米	鶏肉／チーズ ベーコン／ツナ	にんにく／パセリ 玉葱／しめじ えのき／エリンギ ほうれん草／人参 トマト／白菜／枝豆 かぶ／かぶ葉 パインアップル	源氏パイ	エネルギー	419	514 kcal
						たんぱく質	21.1	26.1 g
						脂質	11.8	14.2 g
						食塩相当量	1.8	2.1 g
					ツナと枝豆おにぎり	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
14 金	ご飯 魚の味噌煮 五目大豆 すまし汁 モモ缶	ビスケット／精白米 三温糖／こんにゃく 油／ゼリー／麩	カレイ／鶏肉 大豆／竹輪 わかめ	人参／れんこん ごぼう／玉葱 葉ねぎ／モモ缶	ビスケット	エネルギー	402	438 kcal
						たんぱく質	17.5	21.2 g
						脂質	7.1	5.3 g
						食塩相当量	1.4	1.6 g
					ブドウゼリー	エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂質	—	— g
						食塩相当量	—	— g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	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		未満児	以上児	
15 土	持参弁当					エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂 質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
17 月	ミートソーススパゲティ 和風ポトフ みかん缶	カニパン/油 スパゲティ 薄力粉/さつま芋 三温糖/ごま 精白米	豚肉/ウインナー 油揚げ/ひじき	玉葱/人参 ピーマン かぶ/みかん缶 とうもろこし	カニパン	エネルギー	565	651 kcal
						たんぱく質	20.0	23.5 g
						脂質	11.8	13.0 g
						食塩相当量	1.2	1.6 g
					ひじきおにぎり			
18 火	カレーライス バナナ ヨーグルト	ミレー/精白米 じゃが芋/油 タルト	豚肉/ヨーグルト 牛乳	人参/玉葱 グリーンピース バナナ	ミレー	エネルギー	583	646 kcal
						たんぱく質	18.0	21.4 g
						脂質	17.7	18.4 g
						食塩相当量	1.4	1.7 g
					タルト			
19 水	焼肉丼 ゆかり和え 高野豆腐のみそ汁 いちご	せんべい/精白米 ごま/ごま油 たい焼き 三温糖	豚肉/高野豆腐 味噌/牛乳	生姜/にんにく キャベツ/胡瓜 人参/大根/ゆかり 葉ねぎ/いちご	せんべい	エネルギー	480	551 kcal
						たんぱく質	18.8	22.8 g
						脂質	12.8	15.8 g
						食塩相当量	1.6	1.9 g
					牛乳			
					たい焼き			
21 金	食パン ビーフシチュー レモンサラダ キウイフルーツ	食パン/油 メープルかりんとう じゃが芋/三温糖 パイ皮/グラニュー糖 薄力粉	牛肉/生クリーム ツナ/牛乳	玉葱/人参 白菜/キャベツ パプリカ レモン果汁 キウイフルーツ	メープルかりんとう	エネルギー	461	531 kcal
						たんぱく質	15.8	19.0 g
						脂質	19.0	22.0 g
						食塩相当量	1.4	1.8 g
					牛乳			
					シュガーパイ			
22 土	持参弁当					エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂 質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
24 月	ご飯 マーボー豆腐 もやし中華和え 太平燕(タイピーエン)	片栗粉/ごま油 三温糖/春雨 薄力粉/上白糖 油	豆腐/豚肉 味噌/ハム かに風味かまぼこ きな粉/牛乳	葉ねぎ/人参 干し椎茸/パイン缶 生姜/にんにく もやし/胡瓜 水菜/白菜 たけのこ/きくらげ とうもろこし	パイン缶	エネルギー	513	618 kcal
						たんぱく質	20.1	25.5 g
						脂質	18.2	22.5 g
						食塩相当量	1.8	2.1 g
					牛乳			
					きな粉ビスコッティ			
25 火	いちご食パン ラザニア 温野菜 野菜スープ ネーブル	リッツ/食パン 餃子の皮/薄力粉 油/バター マヨネーズ/三温糖 精白米	豚肉/昆布佃煮 牛乳/チーズ	玉葱/人参 ブロッコリー トマト缶 チンゲン菜 キャベツ/ネーブル	リッツ	エネルギー	459	513 kcal
						たんぱく質	15.8	18.6 g
						脂質	15.1	16.1 g
						食塩相当量	1.9	2.4 g
					昆布おにぎり			
26 水	ご飯 鶏とレバーのケチャップ和 里芋サラダ みそ汁 モモ缶	精白米/三温糖 ごま/マヨネーズ 薄力粉/油 片栗粉/里芋	鶏肉/鶏レバー ハム/味噌 卵/鰹節 青のり/ツナ お魚ソーセージ	生姜/胡瓜 人参/大根 玉葱/しめじ モモ缶/キャベツ 葉ねぎ	お魚ソーセージ	エネルギー	509	597 kcal
						たんぱく質	20.2	22.5 g
						脂質	17.2	19.9 g
						食塩相当量	1.5	1.6 g
					お好み焼き			
27 木	焼きうどん 千草和え バナナ	ふがし/うどん ごま/油 さつま芋 三温糖	豚肉/油揚げ 鰹節/牛乳	キャベツ/人参 椎茸/玉葱 ほうれん草 もやし/バナナ	ふがし	エネルギー	444	492 kcal
						たんぱく質	15.2	16.8 g
						脂質	13.5	16.5 g
						食塩相当量	1.5	2.0 g
					牛乳			
					焼き芋			
28 金	ご飯 魚の塩こうじ味噌焼き ビーフン炒め すまし汁 りんご	野菜ジュース 精白米/ビーフン 油/春巻きの皮 グラニュー糖 バター/いちごジャム	カレイ/豚肉 味噌/生揚げ 練乳/牛乳	ピーマン/人参 玉葱/かぶ えのき/葉ねぎ りんご	野菜ジュース	エネルギー	549	492 kcal
						たんぱく質	21.2	16.8 g
						脂質	12.6	16.5 g
						食塩相当量	1.5	1.7 g
					牛乳			
					いちごミルククッキー			
30 土	持参弁当					エネルギー	—	— kcal
						たんぱく質	—	— g
						脂 質	—	— g
						食塩相当量	—	— g
31 月	ご飯 焼きチキンナゲット ごぼうサラダ カレースープ パイン缶	せんべい/精白米 マヨネーズ/薄力粉 上白糖/油	鶏肉/卵 ハム/ベーコン 牛乳/チーズ	ごぼう/胡瓜 人参/キャベツ 玉葱/パイン缶 クリームコーン	ベビーせんべい	エネルギー	521	603 kcal
						たんぱく質	17.6	21.1 g
						脂質	17.0	20.8 g
						食塩相当量	1.4	1.6 g
					コーンとチーズのパウンドケーキ			

◇スプーンがあると食べやすい献立には がついています。3歳児未満は園で用意します。