

平成30年3月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園



日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	体のようすをよくするもの				
1	木	せんべい 牛乳	丸パン クリームシチュー コロケ ポイル野菜 果物	おでん 牛乳	丸パン じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 こんにやく 砂糖	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 さつま揚げ うずらの卵	玉葱 きゃべつ 人参 コーン マッシュルーム せとか グリーンピース 大根	576kcal	21.6g	25g	2.7g
2	金	ビスケット 牛乳	カップ寿司 すまし汁 鶏のから揚げ 果物 菜の花のごま和え	いちご大福 牛乳	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 ごま 白玉粉 片栗粉	鶏ひき肉 たまご 鶏肉 はまぐり あずき	にんじん さやえんどう しょうが 小松菜 菜の花 水菜 オレンジ	601kcal	24.1g	17.6g	3.1g
3	17 土	ポーロ 牛乳	豚のブルコギ丼 2色ナムル わかめスープ バナナ	ふわふわきな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま サラダ油 お麩	牛乳 豚肉 みそ わかめ	しょうが 玉葱 にんじん えのき 葉ねぎ 小松菜 もやし パナナ	549kcal	19.7g	17.2g	1.4g
5	19 月	せんべい 牛乳	ご飯 びっくりハンバーグ 青菜としめじのソテー オニオンスープ 果物	クリームパン 牛乳	米 パン粉 バター クリームパン	豚ひき肉 たまご 牛乳 うずらの卵	玉葱 にんじん 小松菜 しめじ パセリ	565kcal	20.7g	18.7g	2.3g
6	20 火	ビスケット 牛乳	親子南蛮うどん 果物 金平ごぼう さつま芋の甘煮	野菜チップ 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 さつま芋 三温糖 サラダ油	たまご 鶏肉 かまぼこ 豚肉 牛乳	玉葱 ほうれん草 にんじん ごぼう りんご れんこん	541kcal	22.4g	19.0g	2.9g
7	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	スタミナチャーハン チョレギサラダ 果物 中華コーンスープ	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	米 押麦 サラダ油 砂糖 ごま せんべい	豚肉 わかめ 焼きのり ベーコン ヨーグルト	にんにく 玉葱 ピーマン きゃべつ コーン いんげん クリームコーン きよみ	514kcal	12.5g	15.9g	2.5g
8	22 木	せんべい 牛乳	麦ご飯 みそ汁 鶏肉のおろしステーキ さわやか漬け 果物	ツナトースト 牛乳	米 押麦 砂糖 食パン マヨネーズ	鶏肉 油揚 みそ 牛乳 ツナ チーズ	りんご 大根 きゃべつ きゅうり にんじん レモン 玉葱 デコボン	545kcal	25.3g	17.9g	2.6g
9	23 金	ビスケット 牛乳	海苔の佃煮ご飯 果物 鱈の塩焼き みそ汁 切干大根の煮物	海鮮お好み焼 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	焼きのり さわら さつま揚げ 油揚 みそ 牛乳 たまご 青のり かつお節	にんじん 切干大根 さやえんどう きゃべつ いちご	536kcal	30.0g	12.1g	2.9g
10	24 土	ポーロ 牛乳	焼きうどん 納豆和え みそ汁 カップヨーグルト	いなり寿司 麦茶	うどん サラダ油 お麩 米 ごま 三温糖	牛乳 豚肉 焼きのり 納豆 わかめ みそ 油揚 ヨーグルト	きゃべつ にんじん 玉葱 干し椎茸 ほうれん草 えのき	557kcal	23.6g	16.6g	2.7g
12	26 月	せんべい 牛乳	ご飯 手作りなめたけ 赤魚の煮つけ 豚汁 果物 いんげんのおかか和え	もちもちごまパン 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 白玉粉 小麦粉 ごま サラダ油	赤魚 かつお節 豚肉 みそ たまご	えのき しょうが いんげん にんじん 大根 白菜 ねぎ ごぼう オレンジ	555kcal	25.7g	14.2g	2.1g
13	27 火	ビスケット 牛乳	キーマカレー 果物 レモンレッシングサラダ 青菜のスープ	あんかけ焼きそば 牛乳	米 バター 小麦粉 サラダ油 砂糖 中華麺 片栗粉	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 豚肉	玉葱 マッシュルーム にんじん ピーマン 小松菜 いちご きゃべつ もやし レモン	553kcal	19.5g	18.5g	2.5g
14	28 水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ひじきご飯 みそ汁 豚肉のオレンジ焼き キャベツのゆかり和え	スパゲッティミートソース 牛乳	米 ごま油 砂糖 お麩 スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉	鶏肉 ひじき 油揚 豚肉 みそ 牛乳	にんじん ごぼう マーメレード にんにく 小松菜 きゃべつ 玉葱 パセリ 生姜 パナナ	599kcal	28.0g	15.6g	2.5g
15	祝給食 木	せんべい 牛乳	赤飯 シーフードフライ 付け合せ すまし汁 果物	フラワーパン 牛乳	米 もち米 ごま 小麦粉 パン粉 サラダ油 マヨネーズ 花麩 食パン	あずき かわいい えび 牛乳 たまご	きゃべつ ミニトマト 小松菜 きよみ	567kcal	25.7g	16.6g	2.0g
16	30 金	ビスケット 牛乳	ラーメン 焼き餃子 中華風きゅうり 果物	バナナカップケーキ 牛乳	中華麺 ごま油 餃子の皮 サラダ油 砂糖 ホットケーキ粉 バター	豚肉 豚ひき肉 牛乳 たまご	もやし なら コーン パナナ きゃべつ ねぎ しょうが にんにく きゅうり りんご	565kcal	20.3g	20.3g	2.5g
29	木	せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉の香味焼き 菜の花のごま和え 野菜すまし汁 果物	フライドポテト 牛乳	米 ごま 砂糖 じゃが芋 サラダ油	鶏肉 牛乳 青のり	しょうが ねぎ 小松菜 菜の花 大根 人参 玉葱	608kcal	24.4g	21.5g	1.9g
31	土	ポーロ 牛乳	焼肉丼 即席漬け すまし汁 果物	チーズスティック 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 粉チーズ	玉葱 しょうが にんにく 大根 にんじん パナナ	572kcal	23.5g	16.2g	2.3g

☆お誕生日会は3月9日(金)になります♪
 ☆季節の食材を取り入れています。今月は、せとか・デコボン・きよみ・菜の花などです。
 ☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
 ☆今月は、ひまわり組よりたくさんのご要望を頂きみんなの好きなメニューがたくさん盛り込まれています。