



2019年3月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	金	牛乳 クラッカー	乳児：手まり寿司 幼児：太巻き(桃の花) 鶏の照り焼き 菜の花のごま和え すまし汁 果物	牛乳 三色ひしもちゼリー	米 砂糖 ごま 麩	てんぷ 鶏肉 かつおぶし 牛乳 カルピス	昆布 ほうれん草 焼きのり なばな にんじん 葉ねぎ えのきたけ いちご みかん りんご	532kcal	20.6g	2.4g
2	土	牛乳 リッツ	ナポリタン アップルドレッシングサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 チーズおかかおにぎり	スパゲッティ 油 砂糖 米	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 牛乳 かつお節 チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン パセリ キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご	569kcal	19.2g	2.1g
4	18	牛乳 ビスケット	🌸カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 果物	麦茶 クッキー 🌸フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨドレ 砂糖 クッキー	鶏肉 ツナ ヨーグルト 生クリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし かぶ えのきたけ りんご パナナ みかん バイン	627kcal	16.0g	2.2g
5	19	牛乳 野菜スナック	麦ごはん 鮭の菜種焼き 切干大根の煮物 みそ汁 果物	牛乳 肉まん	米 押麦 マヨドレ 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	牛乳 鮭 たまご みそ 油揚げ 豆乳 鶏肉 おから	なばな 切干大根 にんじん 玉ねぎ オレンジ ねぎ	614kcal	27.2g	2.0g
6	20	牛乳 リッツ	ごはん 味噌カツ フレンチサラダ すまし汁 果物	牛乳 米ほん	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 玄米パン 水あめ	豚ひれ肉 たまご みそ かつお節 豆腐 牛乳 きな粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 昆布 干し椎茸 ほうれん草 せとか	530kcal	23.4g	2.0g
			オムライス 🌸 コロッケ グリーンサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 せんべい キャロットオレンジゼリー	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 せんべい	鶏肉 牛乳 たまご 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー かぶ いちご オレンジ	567kcal	15.7g	2.6g
7	木	牛乳 お米せんべい	ごはん ぎせい豆腐 きんぴらごぼう みそ汁 果物	牛乳 焼きビーフン	米 油 砂糖 ビーフン ごま油	豆腐 たまご 鶏肉 かつお節 みそ 牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ パナナ いら	572kcal	21.0g	1.5g
8	22	牛乳 クラッカー	ピザトースト クリームシチュー 三色ピクルス 果物	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	食パン 油 小麦粉 バター 砂糖 米	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 高野豆腐	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん ブロッコリー きゅうり 大根 いよかん	619kcal	24.7g	2.8g
9	23	牛乳 リッツ	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め きゅうりの甘酢漬け すまし汁 果物	牛乳 じゃがいももち	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 麩 じゃがいも	豚肉 生揚げ みそ かつお節 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ピーマン きゅうり えのきたけ りんご	535kcal	22.3g	1.9g
11	25	牛乳 ビスケット	ごはん しょうが焼き 納豆和え みそ汁 果物	牛乳 ブアマンケーキ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	豚肉 納豆 かつお節 油揚げ みそ 牛乳	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん かぶ りんご	595kcal	21.8g	1.6g
12	26	牛乳 野菜スナック	🌸味噌ラーメン くす玉蒸し 即席漬け 果物	牛乳 🌸野菜チップス	中華麺 ごま油 ごま 片栗粉 もち米 さつまいも じゃがいも	豚肉 なたと みそ 豆腐 牛乳	にんじん もやし とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが きゅうり だいこん オレンジ	521kcal	21.2g	2.5g
13	27	牛乳 リッツ	麦ごはん 鯖の西京焼き 油揚げと野菜の煮浸し けんちん汁 果物	牛乳 なかよしサンド	米 押麦 砂糖 食パン バター	鯖 みそ 油揚げ かつお節 豆腐 牛乳	しょうが ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ せとか いちごジャム	503kcal	21.4g	1.8g
14	28	牛乳 お米せんべい	菜飯 鶏肉団子のちゃんこ鍋風 ひとしおきゅうり 果物	牛乳 🌸バナナブレッド	米 パン粉 こんにゃく バター 砂糖 小麦粉	鶏肉 かつお節 ちくわ 牛乳 たまご	玉ねぎ しょうが 昆布 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ きゅうり りんご パナナ	531kcal	21.1g	2.5g
			ピタパン タンドリーチキン コールスローサラダ 豆腐スープ 果物	牛乳 🌸五平もち	ピタパン マヨドレ 米 砂糖 ごま	鶏肉 ヨーグルト たまご 豆腐 牛乳 みそ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ パナナ	636kcal	21.2g	2.3g
15	29	牛乳 クラッカー	ごはん 🌸鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え みそ汁 果物	牛乳 コーンフ레이크スナック	米 片栗粉 油 こんにゃく ごま 砂糖 じゃがいも コーンフ레이크 マシュマロ	鶏肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳	しょうが ほうれん草 にんじん キャベツ いよかん	509kcal	20.7g	1.3g
16	30	牛乳 リッツ	焼きそば ツナとポテトのサラダ 大根スープ 果物	牛乳 蒸しパン	焼きそば麺 油 じゃがいも 小麦粉	豚肉 ツナ ベーコン 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり 大根 パナナ	504kcal	16.0g	2.7g

※今月の果物は、いちご・りんご・いよかん・清見オレンジ・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。

※🌸はひまわり組のリクエスト献立です。