

## 献立表

平成30年3月

幼稚園

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1	木	昼食 さわらの梅みそ焼き 青菜の白和え 味噌汁(油揚げ・白菜) ごはん	さわら みそ 豆腐 油揚げ だし	砂糖 ごま 米	梅干し 青菜 にんじん 干しいたけ はくさい	大豆 ごま	エネルギー: 311kcal タンパク: 15.3g 脂質: 7.6g
2	金	昼食 ちらし寿司 菜の花のごま和え すまし汁(ふ・三つ葉) 煮豆	ちりめんじゃこ 卵 だし いんげんまめ	米 砂糖 ごま なたね油 焼きふ	こんぶ 干しいたけ にんじん さやいんげん なばな 青菜 みつば	卵 小麦 ごま えび	エネルギー: 317kcal タンパク: 11.5g 脂質: 3.1g
5	月	昼食 カレーライス ツナひじき サラダ	豚肩ロース 牛乳 ツナ だし	米 じゃがいも 調合油 パター 薄力粉 マドレ カレー粉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ひじき コーン	小麦 乳 豚肉	エネルギー: 387kcal タンパク: 12.7g 脂質: 10.5g
6	火	昼食 チキンカツ キャベツとじゃこのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ごはん	鶏むね 卵 ちりめんじゃこ だし みそ	薄力粉 パン粉 調合油 ごま 砂糖 米	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま えび	エネルギー: 399kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.4g
7	水	昼食 さばのしょうが煮 高野豆腐の鉄分あえ 味噌汁(大根・わかめ) ごはん	さば 高野豆腐 いり大豆 みそ だし	砂糖 米	しょうが ひじき にんじん 青菜 だいこん わかめ	さば 大豆	エネルギー: 477kcal タンパク: 21.5g 脂質: 12.5g
8	木	昼食 ポトフ オムレツ チキンライス	ソーセージ ベーコン 卵 鶏むね だし	じゃがいも 砂糖 米 調合油 パター	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん 青菜 しめじ	卵 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー: 458kcal タンパク: 17g 脂質: 19g
9	金	昼食 ししゃものふわふわ揚げ かぼちゃの甘煮 すまし汁(はんぺん・さやいんげん) いそあえ ごはん	ししゃも はんぺん だし	薄力粉 調合油 砂糖 米	かぼちゃ さやいんげん 青菜 にんじん 焼きのり	小麦	エネルギー: 363kcal タンパク: 14.4g 脂質: 7.9g
13	火	昼食 春巻き パンパンジーサラダ 中華風コンソープ ごはん	豚もも 鶏むね みそ 卵 だし オイスターソース	はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻の皮 薄力粉 なたね油 ごま ごま油 米	ピーマン にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 354kcal タンパク: 13.4g 脂質: 7.1g

## 献立表

平成30年3月

こぎく

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
2	金	昼食 ちらし寿司 菜の花のごま和え すまし汁(ふ・三つ葉) 煮豆	ちりめんじゃこ 卵 だし いんげんまめ	米 砂糖 ごま なたね油 焼きふ	こんぶ 干しいたけ にんじん さやいんげん なばな 青菜 みつば	卵 小麦 ごま えび	エネルギー: 251kcal タンパク: 9.2g 脂質: 2.6g
6	火	昼食 チキンカツ キャベツとじゃこのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ごはん	鶏むね 卵 ちりめんじゃこ だし みそ	薄力粉 パン粉 調合油 ごま 砂糖 米	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ	卵 小麦 鶏肉 大豆 ごま えび	エネルギー: 318kcal タンパク: 15.8g 脂質: 10.4g
7	水	昼食 さばのしょうが煮 高野豆腐の鉄分あえ 味噌汁(大根・わかめ) ごはん	さば 高野豆腐 いり大豆 みそ だし	砂糖 米	しょうが ひじき にんじん 青菜 だいこん わかめ	さば 大豆	エネルギー: 380kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.7g
8	木	昼食 ポトフ オムレツ チキンライス	ソーセージ ベーコン 卵 鶏むね だし	じゃがいも 砂糖 米 調合油 パター	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん 青菜 しめじ	卵 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー: 364kcal タンパク: 13.7g 脂質: 15.1g
13	火	昼食 春巻き パンパンジーサラダ 中華風コンソープ ごはん	豚もも 鶏むね みそ 卵 だし オイスターソース	はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻の皮 薄力粉 なたね油 ごま ごま油 米	ピーマン にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 281kcal タンパク: 10.8g 脂質: 5.6g

# 献立表

平成30年3月

幼稚園

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		

## 春休みくすくす用 献立表

幼稚園

19	月	昼食	カレーライス ツナひじきサラダ	豚肩ロース 牛乳 ツナ だし	米 じゃがいも 調合油 バター 薄力粉 マヨドレ カレー粉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ひじき コーン	小麦 乳 豚肉	エネルギー: 387kcal タンパク: 12.7g 脂質: 10.5g
20	火	昼食	チキンカツ キャベツとじゃこのごま酢和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ごはん	鶏むね 卵 ちりめんじゃこ だし みそ	薄力粉 パン粉 調合油 ごま 砂糖 米	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ	卵 小麦 鶏肉 大豆 小麦 えび	エネルギー: 399kcal タンパク: 19.6g 脂質: 13.4g
22	木	昼食	ポトフ オムレツ チキンライス	ソーセージ ベーコン 卵 鶏むね だし	じゃがいも 砂糖 米 調合油 バター	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん 青菜 しめじ	卵 乳 鶏肉 豚肉	エネルギー: 458kcal タンパク: 17g 脂質: 19g
26	月	昼食	ハンバーグ ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ) ごはん	牛ミンチ ぶたひき肉 牛乳 卵 ベーコン 豆腐 だし みそ	パン粉 調合油 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり なめこ	卵 小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	エネルギー: 428kcal タンパク: 17.9g 脂質: 18.2g
27	火	昼食	春巻き パンパンジーサラダ 中華風コーンスープ ごはん	豚もも 鶏むね みそ 卵 だし オイスターソース	はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻の皮 薄力粉 なたね油 ごま ごま油 米	ピーマン にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	卵 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 354kcal タンパク: 13.4g 脂質: 7.1g
28	水	昼食	大豆と鶏手羽元のうま煮 人参といんげんのごまあえ すまし汁(青菜・えのき) ごはん	手羽元 いり大豆 だし	砂糖 ごま 米	しょうが さやいんげん にんじん 青菜 えのきたけ	ごま	エネルギー: 366kcal タンパク: 19.8g 脂質: 11.2g
29	木	昼食	さばのしょうが煮 高野豆腐の鉄分あえ 味噌汁(大根・わかめ) ごはん	さば 高野豆腐 いり大豆 みそ だし	砂糖 米	しょうが ひじき にんじん 青菜 だいこん わかめ	さば 大豆	エネルギー: 477kcal タンパク: 21.5g 脂質: 12.5g
30	金	昼食	鮭の幽庵焼き 青菜のごまあえ すまし汁(ふ・さやえんどう) 煮豆 ごはん	さけ いんげんまめ だし	ごま 焼きふ 砂糖 米	にんじん 青菜 さやえんどう	小麦 さけ ごま	エネルギー: 325kcal タンパク: 16.7g 脂質: 3g
3	火	昼食	さわらの西京焼き いそあえ すまし汁(たけのこ・わかめ) ごはん	さわら みそ だし	砂糖 米 みりん さけ しょうゆ しお	青菜 にんじん のり わかめ たけのこ	大豆	エネルギー: 211kcal タンパク: 10.2g 脂質: 3.7g
4	水	昼食	にくじゃが 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁(ふ・三つ葉) ごはん	豚もも だし	じゃがいも 砂糖 調合油 ごま 焼きふ 米 しょうゆ みりん	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり わかめ 梅干し みつば	小麦 豚肉 ごま	エネルギー: 248kcal タンパク: 9.7g 脂質: 3.9g
5	木	昼食	三色丼 大豆とひじきの炒め煮 けんちん汁	高野豆腐 いり大豆 油揚げ 鶏もも 豆腐 だし	米 ごま ごま油 しょうゆ みりん	にんじん 青菜 ひじき さやえんどう だいこん ねぎ	鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 299kcal タンパク: 14.7g 脂質: 10.1g
6	金	昼食	鮭の塩焼き さつま芋の昆布煮 味噌汁(豆腐・わかめ) 切干し大根の煮物 ごはん	さけ 豆腐 みそ 油揚げ だし	さつま芋 調合油 砂糖 米 しょうゆ 酒 みりん 塩	こんぶ わかめ 切干大根 にんじん さやえんどう	さけ 大豆	エネルギー: 288kcal タンパク: 13.4g 脂質: 4.5g
9	月	昼食	アスパラとにんじんの肉巻き ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) ごはん	豚ロース ロースハム みそ だし	砂糖 調合油 じゃがいも マヨドレ 米 しょうゆ みりん 酒 塩	にんじん アスパラガス きゅうり もやし キャベツ	豚肉 大豆	エネルギー: 286kcal タンパク: 13g 脂質: 4.3g