令和5年度

3月 こんだてひょう

槇島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ちらし寿司 鶏の唐揚げ カムカムサラダ すまし汁	米、三温糖 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 ごま油、三温糖 手鞠麩	卵、チリメン、高野豆腐、でんぶ、こんぶ(だし用) 鶏肉 こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、なばな、干ししいたけ しょうが、にんにく もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
02 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ バナナ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
04 月	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 粕汁	米 しらたき、三温糖、白ごま、ごま油	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 味噌、油揚げ	ピーマン、にんじん だいこん、なめこ、にんじん、葉ねぎ	塩こうじ しょうゆ、本みりん、だしかつお 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
05 火	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、とうもろこし(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン、いちごジャム	牛乳		
06 水	昼食	ご飯 トンカツ れんこんともやしのゴマ酢和え 味噌汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 三温糖、なたね油、すりごま	豚肉、卵 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	れんこん、もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、なばな、えのきたけ	中濃ソース、塩、こしょう しょうゆ、酢 だしかつお
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ かぼちゃと米粉のロールクッキー		りんご	
07 木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ(レトルト)	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粉かつお
08 金	昼食 ☆	(乳児)ドックパン (幼児)バーガーバンズ ハンバーグパテ 添え野菜 ポテトサラダ 豆乳スープ (幼児のみ)野菜ジュース	ドックパン バーガーバンズ じゃがいも、マヨネーズ 豆乳	ハンバーグパテ(冷) スライスチーズ 卵、ハム ベーコン	(幼児のみ)サラダ菜 きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ アップル&キャロットジュース	ケチャップ 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子	プリン(卵不使用・乳) きらずあげ(小麦)			
09 土	昼食	牛乳 エビピラフ マカロニ入りミネストローネ	米、バター マカロニ	牛乳 えび(むき身:冷) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、とうもろこし(冷)、ピーマン ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	コンソメ、塩 コンソメ、塩
11 月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き 切り干し大根のナムル 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖	鶏肉 ハム 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	にんにく にんじん、切り干しだいこん、水菜 たまねぎ、なめこ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(冷、小麦・卵・乳)	牛乳		
12 火	昼食	ロールパン クリームシチュー ミモザサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ	牛乳、鶏肉、スキムミルク 卵、ツナ(レトルト)	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリンピース(冷) キャベツ、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 こしょう、塩
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
13 水	昼食	ご飯 肉じゃが ビーフンサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 ビーフン、三温糖、ごま油	牛肉、こんぶ(だし用) ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) きゅうり、キャベツ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ジョア オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	ジョア(プレーン) アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
14 木	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ちゃんぽんめん(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、とうもろこし(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
15 金	昼食	スタミナっとう丼 花野菜のサラダ さつま汁	米、三温糖 マヨネーズ さつまいも	豚ひき肉、納豆、刻みのり 木綿豆腐、鶏肉、味噌	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ カリフラワー、ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん 塩、カレー粉 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド 豆乳クッキー(小麦)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16 土	昼食	牛乳 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	 スパゲティー(冷)、バター、なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム	 ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷)	 ケチャップ、こしょう、塩 塩、こしょう
18 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖 切り麩	 さば かまぼこ、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	 しょうが はくさい、きゅうり たまねぎ、えのきたけ、水菜	 しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	 食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
19 火	昼食	赤飯 鶏の和風レモン ほうれん草ともやしのナムル かきたま汁	米、もち米 なたね油、片栗粉、三温糖 ごま油 生麩	あずき(乾) 鶏肉、こんぶ(だし用) 卵、こんぶ(だし用)	 レモン ほうれんそう、大豆もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、トウミョウ	塩 しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、塩 だしかつお、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ジョア 果物 菓子 (幼児のみ)菓子	 おとうふ屋さんのビスケット(ゴマ) のり巻きあられ	ジョア(プレーン)	 いちご	
21 木	昼食	タコライス 果物 スープ	米、バター	豚ひき肉、チーズ 豚肉	トマト、たまねぎ、レタス、とうもろこし(冷)、しょうが、にんにく みかん はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	★おはぎ	米、もち米	ゆであずき缶、きな粉		塩
22 金	昼食	和風ラーメン チンゲンサイのナムル ハッシュドポテト	ゆで中華そば(冷)、ごま油 ごま油 ハッシュドポテト(冷)、なたね油	豚肉、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用) 味付けもみのり	キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし(冷)、葉ねぎ チンゲンサイ、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、白こしょう しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★パンのグラタン	 食パン	牛乳 牛乳、とろけるチーズ	 たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし(冷)	 ホワイトソース、コンソメ
23 土	昼食	牛乳 ポテサラドック カレースープ	 ドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉、スキムミルク	 きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリンピース(冷)	 塩、こしょう カレールウ、コンソメ、塩、こしょう
25 月	昼食	わかめご飯 焼き鳥風照り焼きチキン マカロニサラダ 味噌汁	米 三温糖、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	わかめ(乾) 鶏肉 ツナ(レトルト) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	 白ねぎ きゅうり、キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ、なばな	本みりん、塩 本みりん、しょうゆ、塩 塩、こしょう だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 型抜きチーズ	 ワッフル(小麦・乳・卵)	牛乳 型抜きチーズ		
26 火	昼食	三色どんぶり きゅうりとじゃこの酢の物 けんちん汁	米、三温糖、なたね油 三温糖 さといも、片栗粉	鶏ひき肉、卵 チリメン、わかめ(乾) 木綿豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用)	ほうれんそう、しょうが きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
27 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 白菜と春菊のごまマヨ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ、すりごま	 豚肉、味噌、こんぶ(だし用)	 だいこん、にんじん、いんげん(冷) はくさい、しゅんぎく、にんじん	 しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★おからのマフィン	 小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから		 ベーキングパウダー、ピュアココア
28 木	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ かぶの塩こんぶサラダ スープ	米 小麦粉、パン粉、アーモンド、なたね油 なたね油、三温糖	 あじ、卵 塩こんぶ ベーコン	 かぶ、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	 塩、こしょう 酢 コンソメ
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	 ベアビスケット(小麦・乳) 小魚せん(ゴマ)		デコポン	
29 金	昼食	ハヤシライス きゅうりの黒ごまサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 黒ごま	豚肉、スキムミルク ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリンピース(冷) きゅうり、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、コンソメ、たこ焼きソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	 コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		 塩

※平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	505kcal	578kcal	424kcal	477kcal
たんぱく質	20.1g	21.6g	17.5g	17.8g
脂質	16.9g	15.4g	15.4g	13.2g
カルシウム	192mg	270mg	225mg	225mg
ビタミンC	26mg	18mg	21mg	18mg

お誕生日おめでとうメニューです。3月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
☆おわかれ会メニューです。幼児組さんは、自分たちでハンバーガーを作ります。
○★マークの日は手作りおやつです。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。