

# 3月の献立表

令和元年度

貴船保育園

日	全 児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価												
	献立名	午後おやつ (*は手作り)	1,2歳児		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
			主食	午前おやつ	1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
2月30日	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 ｽﾀｰﾐﾙｸ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム 胡瓜	ﾎｰﾙﾌﾞｰﾝ・ｽｰﾌﾞの素・小麦粉 マカロニ・かりんとう	サラダ油 バター マヨネーズ	649	21.4	29.4	286	1.4	2.1	427	0.32	0.46	33	
4月17日	八宝菜 えのきだけスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 ｽｰﾌﾞの素・マカロニ	サラダ油 ごま油	506	19.8	17.1	227	1.8	2.3	209	0.4	0.4	15	
12月26日	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 ｽﾀｰﾐﾙｸ ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｶﾞﾙﾄ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷｬﾌﾞﾃｯｼﾞ 白桃缶	米・じゃがいも・ｸﾞﾚｰﾝ ｽｰﾌﾞの素・せんべい	サラダ油	633	19.9	21.2	289	1.8	1.9	159	0.3	0.5	32	
6月19日	煮魚 里芋と人参の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	ごはん	牛乳	鯖 味噌	牛乳 煮干し 干若布	人参	生姜 なめこ 葱	米・酒・砂糖・醤油・黒芋	サラダ油	658	26.3	27.7	318	2.6	2.4	185	0.31	0.51	5	
7月	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾞの素 餅・片栗粉・春雨・丸ｷﾞｰﾛ	サラダ油 ごま油	539	20.7	19.8	373	2.6	1.7	173	0.32	0.37	18	
9月23日	ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース		牛乳	合挽肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 強化ウエハース	ｽﾊﾟゲｯﾃﾞｨ・ｷﾞﾔﾌﾞ ｸｽﾀｰｰｰｽ・ｽｰﾌﾞの素 レタス	マーガリン サラダ油	646	19.1	24.9	512	4.4	2	183	0.92	1.04	10	
10月24日	鶏のカレーから揚げ・トマト (付) スナックえんどう・コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 おやついりこ	トマト ｽﾀｯﾌﾟ ﾍﾞﾝﾄﾞう パセリ	生姜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱	ﾎｰﾙﾌﾞｰﾝ・酒・醤油・ｶﾛｰﾌﾟ 小麦粉・ｽｰﾌﾞの素・片栗粉	サラダ油	573	24.4	20.8	252	1.9	2.5	108	0.24	0.37	17	
11月25日	いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *あかもくちゃん	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・油揚げ・味噌	牛乳・煮干し あかもく・粉チーズ	人参 小松菜	玉葱・ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	米・砂糖・醤油 ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｷｯｽ	サラダ油	578	25.4	24.5	415	3.6	2.1	255	0.06	0.55	24	
5月16日	チーズ入りハンバーグ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 あられ おやつ昆布	パン	牛乳	合挽肉 卵	牛乳 ﾋﾞｻﾞｰｰｰｽ おやつ昆布	人参 ほうれん草	玉葱 胡瓜	ﾎｰﾙﾌﾞｰﾝ・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ・ｷﾞﾔﾌﾞ ｸｽﾀｰｰｰｽ・ｽｰﾌﾞの素	サラダ油	543	22.6	17.9	249	1.8	2.5	201	0.33	0.41	12	
13日	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	ごはん	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ﾋﾞｰｰｰﾝ パセリ	玉葱 ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ ｵﾚﾝｼﾞ	米・ｸｽﾀｰｰｰｽ・上新粉 じゃがいも・ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ・酒 ｽｰﾌﾞの素	ピーナッツ サラダ油	497	20.2	23.2	221	3.6	1.4	4697	0.35	0.91	85	
14日28日	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー		牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ｶｷｰ	サラダ油	674	23.2	26.1	283	2.1	2.9	248	0.22	0.38	18	
18日31日	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 *豆腐ドーナッツ	ごはん	牛乳	鶏肉 豆腐	牛乳 干若布	トマト 水煮鶏 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	にんにく・ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ しめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱・葱	米・ｷﾞﾔﾌﾞｯｼﾞ・ｽｰﾌﾞの素 砂糖・醤油 ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｷｯｽ	サラダ油	575	22.6	24.6	209	1.5	2.1	170	0.24	0.47	42	
27日	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 ｸﾗｯｶｰ ｰｰｰｽ	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・餅・白玉ふ・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油	559	25.2	20.9	325	1.6	2.3	181	0.16	0.36	11	
誕生3日	鮭ちらしずし・鶏のから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手毬麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ		牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白す干し・干若布 煮干し・飲むﾕｰｶﾞﾙﾄ(鉄強化)	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	胡瓜・生姜・ｵﾚﾝｼﾞ 葱	米・餅・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩	白ごま サラダ油	808	32.7	18.5	334	8.6	2.7	203	0.34	0.66	103	
3日	誕生会																				
3日	バイキング(きりん・たか)																				
<b>食中毒や風邪の予防に大切な手洗い</b> 皆さんは毎日どんな時に手を洗っていますか？食事の前や、トイレの後、 外出先から帰った後など、洗うべき時に丁寧に洗うことが大切です。 手洗いは衛生の基本です。今のうちから身に付けるようにしましょう。										以上児	基準量	579	18.1	18	273	2.5	2.4	226	0.33	0.38	20
											平均栄養価	607	23.1	18.8	307	2.8	2.2	528	0.32	0.53	23
										未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	510	19.9	19.5	335	1.8	1.9	351	0.29	0.51	19

令和元年度3月



延長おやつ例



貴船保育園

日・曜	未満児 主食	昼食	おやつ	延長おやつ	延長おやつ栄養価		
					上:以上児、 下:未満児 エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
2月 30月	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
4水 17火	ごはん	八宝菜 えのきだけスープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
12木 26木	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
6金 19木	ごはん	煮魚 里芋と人参の煮物 なめこのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
7土	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
9月 23月		ミートスパゲッティ レタスのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 サブレ	114 104	3.9 3.8	5.5 5.1
10火 24火	パン	鶏のカレーから揚げ トマト (付)スナックえんどう コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
11水 25水	ごはん	いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *あかもくちゃん	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
5木 16月	パン	チーズ入りハンバーグ 胡瓜もみ 野菜スープ	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
13金	ごはん	いーとびーナツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
14土 28土		かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
18水 31火	ごはん	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
27金	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
誕生 3火		鮭ちらしずし・鶏のから揚げ ブロッコリー・オレンジ 手糍麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9