



# 3月の献立表



令和2年度

貴船保育園

日	全 児			1・2歳児						材 料 (分類：六つの基礎食品)										栄養価					上段：以上児				下段：未満児			
	献立名			午後 おやつ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとになるもの		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	加 ゆ ム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン													
							1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg										
1月	19日	金	ブロカリシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草	カリフラワー スイートコーン	ローパン・じゃがいも スープの素・小麦粉・酢 醤油・砂糖・かりんとう	サラダ油 バター	548	20.7	23.9	293	2.7	2.2	360	0.26	0.48	55										
2月	18日	木	いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *ふわふわブローチ	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 プレーンヨーグルト	人参 小松菜	玉葱・キャベツ グリーンピース・ブロッコリー ブロンジュース	米・砂糖・醤油 ホトケキックス	サラダ油	591	25.4	17.7	396	3.8	2	264	0.25	0.53	24										
													521	22.6	17	405	2.9	1.6	238	0.22	0.53	19										
4月	17日	水	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 干若布	トマト水煮缶 ブロッコリー	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・キャブ・スープの素 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	507	20.1	15.2	206	1.4	1.9	122	0.23	0.43	42										
													457	18.5	15.3	251	0.9	1.6	129	0.22	0.45	34										
5月	22日	金	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	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブレストーズ	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・酢・白玉ふ・クラッカー	サラダ油	559	23.2	20.6	325	1.6	2.3	181	0.16	0.34	11										
													497	20.9	19.5	346	1	1.8	175	0.14	0.38	10										
6月	27日	土	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース		牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	スパゲッティ・キャブ ウスターソース・スープの素 強化ウエハース	バター サラダ油	615	18.6	17	515	4.4	2	189	0.9	1.01	10										
													452	17	17.6	507	3.5	1.9	200	0.75	0.94	10										
8月	26日	金	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ なめこのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	鶏ひき肉 豆腐 味噌	牛乳・干ひじき 煮干し・おやつ昆布		れんこん・生姜・葱 胡瓜・なめこ・玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・あられ	油	507	20.1	13.2	302	2	1.9	89	0.2	0.36	15										
													461	18.4	13.7	327	1.5	1.5	103	0.19	0.39	12										
9月	25日	木	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 スープの素・マカロニ	サラダ油 ごま油	504	19.8	13.1	226	1.8	2.3	174	0.4	0.38	14										
													455	18.5	13.5	269	1.4	1.8	170	0.34	0.44	12										
10月	24日	水	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 おかし おやついりこ	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 おやついりこ	トマト スナックエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ローパン・酒・醤油・カレー粉 小麦粉・スープの素・片栗粉 おかし	サラダ油	573	24.4	24.2	252	1.9	2.5	108	0.24	0.39	17										
													513	22.2	22.3	289	1.3	2.1	116	0.21	0.41	15										
11月	30日	火	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	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 キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨・マドレーヌ	サラダ油 ごま油	607	21.2	22.7	376	2.7	1.9	221	0.33	0.37	18										
													537	19.4	21.1	388	2.1	1.6	207	0.29	0.4	15										
12月	31日	水	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 *豆腐ドーナツ	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布	人参	葱・玉葱・干椎茸 生姜	米・片栗粉・じゃがいも 醤油・酒・砂糖 ホトケキックス	油 サラダ油	652	23.9	21.5	277	2	2	196	0.25	0.38	18										
													574	21.7	20.1	309	1.5	1.6	188	0.24	0.43	15										
23日		火	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・クッキー	サラダ油	674	21.2	19.2	283	2.1	1.9	248	0.22	0.36	18										
													497	19.3	19.5	333	1.6	1.9	260	0.19	0.42	16										
15月	29日	月	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 せんべい	サラダ油	681	22.6	25.2	301	2	2.5	186	0.35	0.47	40										
													597	20.5	22.8	326	1.6	2	179	0.3	0.45	32										
16日		火	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 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ レタ	米・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・キャブ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	479	18.2	13.9	221	3.8	1.4	4697	0.35	0.89	85										
													436	17.1	14.1	262	3.1	1.2	3788	0.3	0.83	69										
誕生	3日	水	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 あられ		牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白干し・干若布 煮干し・飲むヨーグルト	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・レタ 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩 あられ	白ごま サラダ油	808	30.7	16.9	334	8.6	2.7	203	0.37	0.64	103										
													556	24.4	16	351	6.4	2.3	192	0.26	0.62	84										
★朝食に温かい食べ物を★												以上児	基準量	593	22.1	12	307	2.9	2.1	225	0.32	0.5	20									
												平均栄養価	599	22.7	20.2	296	2.6	2.1	211	0.38	0.51	26										
												未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20									
												平均栄養価	502	19.7	18.5	336	1.8	1.7	334	0.28	0.49	22										



朝食で温かい食べ物をお腹に入ると、ポカポカしたままで登園できます。  
スープや味噌汁など、温かい汁物は、お腹の中から体を温めてくれます。

令和2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		
					エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1 月 19 金	パン	プロカリシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 クラッカー	116	4.2	6.1
					106	4	5.6
2 火 18 木	ごはん	いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	牛乳 *ふわふわパルパンケーキ	牛乳 せんべい	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
4 木 17 水	ごはん	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ	105	4.1	3.9
					97	3.9	3.9
5 金 22 月	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	4.1	5
					102	3.9	4.7
6 土 27 土		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 鉄強化ウエハース	牛乳 サブレ	114	3.9	5.5
					104	3.8	5.1
8 月 26 金	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ なめこのみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
9 火 25 木	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 カステラ	131	4.5	4.7
					118	4.3	4.5
10 水 24 水	パン	鶏のカレーから揚げ トマト (付) スナップえんどう コーンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー	119	3.9	6.6
					109	3.8	6
11 木 30 火	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
12 金 31 水	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳 *豆腐ドーナッツ	牛乳 かりんとう	111	4.1	5
					102	3.9	4.7
23 火		かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ	100	3.9	4.2
					93	3.8	4.1
15 月 29 月	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	105	4	3.9
					97	3.8	3.9
16 火	ごはん	パートとドーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	110	4.1	4.8
					102	3.9	4.6
誕生 3 水		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 あられ	牛乳 ウエハース	112	4.1	5.2
					103	3.9	4.9