

3月給食だより

大須乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
3月	水	昼食	そぼろ丼 カリフラワーのごま和え 菜の花のずまし汁	とりミンチ ツナ缶	玉ねぎ・しょうが・コーン・三度豆・人参 カリフラワー・ブロッコリー 菜の花・玉ねぎ・人参	上白糖・精白米 上白糖・白ごま	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 もも蒸しパン	牛乳(乳)	黄桃缶	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
4月	火	昼食	豚肉と野菜の甘辛炒め さつまいものコロコロサラダ 千切大根のみそ汁	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・三色ピーマン 人参・三度豆 千切り大根・小松菜	精白米 上白糖・キャノーラ油 さつまいも・マヨドレ	食塩・濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素ストロベリー・水
5月	水	昼食	ちらし寿司 白菜の煮浸し 花魁のずまし汁	ピンクデンプン・竹輪・玉子(卵) あげ	きぬさや 白菜・人参 ほうれん草	精白米 上白糖 花魁(小麦)	カップゼリーの素ストロベリー・水 ちらし寿司の素 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油・メープルシロップ	ベーキングパウダー・水
6月	木	昼食	和風スパゲティ お豆のサラダ スマイルポテト	ツナ缶 大豆	玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ・しいたけ・にんにく 三度豆・人参	スパゲティ(小麦)・キャノーラ油・上白糖 上白糖・ごま油 スマイルポテト・キャノーラ油	濃口醤油 濃口醤油 食塩
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり		精白米
7月	金	昼食	肉豆腐 キャベツの和え物 わかめのみそ汁	豚肉・豆腐 竹輪 味噌	白菜・人参 キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ	精白米 精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖	だし汁・みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳(乳)	南瓜	片栗粉・キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・水
10月	火	昼食	マーボー豆腐 千切大根の中華和え 白菜のスープ	豆腐・合ミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 千切り大根・きゅうり・コーン 白菜・干わかめ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖・ごま油	濃口醤油 酢・濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 ふのラスク(きな粉)	牛乳(乳) きな粉		切り麩(小麦)・キャノーラ油・上白糖	
11月	水	昼食	めばるの照り焼き 白菜の和え物 じゃがいものみそ汁	メバル 竹輪 味噌	白菜・三度豆・人参 玉ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 ごま油・白ごま じゃがいも	料理酒・濃口醤油・みりん風 淡口醤油 だし汁
		3時	牛乳 豆乳ココアプリン	牛乳(乳) 豆乳	クールアガー	上白糖	純ココア
12月	木	昼食	けんちんうどん キャベツののり和え オレンジ	鶏肉・あげ ナルト	大根・ごぼう・人参・しめじ・ねぎ キャベツ・きざみのり オレンジ	うどん(小麦) 上白糖	うどんつゆ・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす(小麦)・濃口醤油・みりん風
13月	金	昼食	豚肉の生姜焼き 五目の花 チンゲン菜のみそ汁	豚肉 うの花・竹輪 味噌	玉ねぎ・三色ピーマン・しょうが 人参・干しいたけ・ねぎ チンゲン菜・人参	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	濃口醤油 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 コーンフレークバー	牛乳(乳)		コーンフレーク・キャノーラ油	ホワイトマシュマロ
14月	土	昼食	鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉	玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース コーン・人参・きゅうり ほうれん草・人参	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・上白糖 マカロニ(小麦)・マヨドレ	ケチャップ・コンソメ コンソメ・水
		3時	牛乳 セサミクッキー	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・白ごま・キャノーラ油	
17月	日	昼食	スタミナチャーハン チンゲン菜とくわの和え物 さつまいもみそ汁	豚肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・コーン・三度豆・にんにく チンゲン菜・白菜・人参 ねぎ	精白米・ごま油 上白糖 さつまいも	中華味・食塩・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素青りんご・水
18月	月	昼食	鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ オニオンスープ	鶏肉	にんにく 南瓜・レーズン・グリーンピース・人参 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳(乳)	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉(小麦)・ごま油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
19月	火	昼食	タラのみそ煮 大根の塩昆布和え 豆腐のずまし汁	タラ・味噌 豆腐	しょうが 大根・人参・きゅうり・ろひき昆布 ねぎ	精白米 上白糖	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水・純ココア とろけるカレー甘口(小麦)・水 酢・食塩
21月	水	昼食	カレーライス 春キャベツのフレンチサラダ バイヨンゴルト	豚ミンチ	玉ねぎ・人参 春キャベツ・ブロッコリー・コーン パン缶	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油 上白糖	
		3時	牛乳 餃子の皮でパンキンパイ	牛乳(乳)	南瓜	上白糖・ギョウザの皮(小麦)・キャノーラ油	
24月	木	昼食	豚肉のしくれ煮 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	豚肉	ごぼう・玉ねぎ・人参・しょうが・ねぎ きゅうり・人参 小松菜	精白米 上白糖 緑豆春雨・上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳(乳) 豆腐		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
25月	金	昼食	手作りハンバーグ ブロッコリーのみそマヨサラダ さつまいものスープ	合ミンチ・大豆ミンチ・玉子(卵) ツナ缶・味噌	玉ねぎ ブロッコリー・人参 しめじ	精白米 パン粉(小麦) マヨドレ さつまいも	食塩・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素ブドウ・水
26月	土	昼食	赤魚のごま焼き 青のりポテト 貝だくさんみそ汁	赤魚	あおのり 大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 じゃがいも・キャノーラ油	濃口醤油・みりん風 食塩 だし汁
		3時	牛乳 りんごのコンポート	牛乳(乳)	りんご・レモン	上白糖	
27月	日	昼食	焼きそば もやしのポン酢和え ふのみそ汁	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり・人参・コーン ほうれん草	中華麺(小麦)・キャノーラ油 切り麩(小麦)	トンカツソース 味ぼんマイルド だし汁
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
28月	月	昼食	照り焼きチキン ひじきのサラダ なすびのみそ汁	鶏肉	ひじき・人参・大根・三度豆 なすび	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳(乳) きな粉		マカロニ(小麦)・上白糖	

1〜2歳栄養価の平均 エネルギー(エ) 474kcal たんぱく質(たん) 21.9g 脂質(脂) 11.0g 食塩相当量(食塩) 1.6g

★都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です。

★()内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★10時おやつのお菓子は園より提供になります。

