



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 |
| 2 | 月 | 昼食 | ご飯 めばるの照り焼き ひじきの煮物 大根のみそ汁 | メバル 大豆 味噌 | ひじき・人参・グリーンピース 大根・ねぎ | 精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖  | 料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 スイートポテト | 牛乳(乳) 牛乳(乳) | | さつまいも・上白糖・マーガリン(乳) | |
| 3 | 火 | 昼食 | ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のすまし汁 | サケフレーク・玉子(卵) 竹輪 | 人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや あおのり 菜の花・玉ねぎ・人参 | 精白米・上白糖 小麦粉(小麦)・キャノーラ油 | 酢・食塩・濃口醤油・だし汁 水・食塩 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 ももケーキ | 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 | 水 | 昼食 | ご飯 鶏の唐揚げ 五目うの花 白菜のみそ汁 | 鶏肉 うの花・竹輪 味噌 | にんにく 人参・干しいたけ・ねぎ 白菜・干わかめ | 精白米 片栗粉・キャノーラ油 上白糖 | 料理酒・濃口醤油 濃口醤油・だし汁 だし汁  |
| | | 3時 | 牛乳 餃子の皮でパンキンバイ | 牛乳(乳) | 南瓜 | 上白糖・ギョウザの皮(小麦)・キャノーラ油 | |
| 5 | 木 | 昼食 | ちゃんぼん麺 ブロッコリーのツナ和え パイン缶 | 豚肉・ナルト ツナ缶 | 白菜・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・カリフラワー・人参 パイン缶 | 中華麺(小麦) 上白糖 | 中華味・淡口醤油・水 濃口醤油 |
| | | 3時 | お茶 塩昆布おにぎり | | 汐ふき昆布 | 精白米・白ごま | |
| 6 | 金 | 昼食 | ご飯 肉豆腐 小松菜の和え物 ふのみそ汁 | 牛肉・豆腐 竹輪 味噌 | 白菜・人参 小松菜・人参 干わかめ | 精白米 キャノーラ油・上白糖 上白糖 切り麩(小麦) | だし汁・みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 オレンジゼリー | 牛乳(乳) |  | | カップゼリーの素オレンジ・水 |
| 9 | 月 | 昼食 | 豚丼 キャベツのみそサラダ わかめのすまし汁 | 豚肉 ツナ缶・味噌 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー 干わかめ・白菜 | 精白米・上白糖・片栗粉 上白糖・キャノーラ油 | だし汁・濃口醤油・みりん風 酢・濃口醤油 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 ふかしもち | 牛乳(乳) | | さつまいも | |
| 10 | 火 | 昼食 | 和風スパゲティ お豆のサラダ みかん缶 | ツナ缶 大豆 | 玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ 三度豆・人参 みかん缶 | スパゲッティ(小麦)・キャノーラ油 上白糖・ごま油 | 濃口醤油・淡口醤油・みりん風 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 |
| 11 | 水 | 昼食 | ご飯 鶏肉と大根の煮物 じゃがいものバター炒め もやしのみそ汁 | 鶏肉 味噌 | 大根・人参・きぬさや もやし・ねぎ | 精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 じゃがいも・キャノーラ油・マーガリン(乳) | 濃口醤油・みりん風・だし汁 食塩 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 クッキー | 牛乳(乳) | | 小麦粉(小麦)・上白糖・マーガリン(乳) | |
| 12 | 木 | 昼食 | ご飯 白身魚の揚げ浸し チンゲン菜の和え物 ごぼうのみそ汁 | タラ 竹輪 味噌 | チンゲン菜・キャベツ・人参 ごぼう・玉ねぎ | 精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖 | 料理酒・食塩・コショウ・淡口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 ふのラスク(青のり) | 牛乳(乳) | あおのり | 切り麩(小麦)・上白糖・マーガリン(乳) | 食塩 |
| 13 | 金 | 昼食 | ご飯 クリームシチュー 白菜のいりどりサラダ バナナ | 鶏肉・牛乳(乳) | 玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・赤パプリカ・コーン・きゅうり バナナ | 精白米 じゃがいも・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油  | クリームシチュー(小麦・乳)・水 酢・食塩 |
| | | 3時 | お茶 フルーチェ(いちご) | 牛乳(乳) | | | フルーチェ(イチゴ) |

| 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 |
| 16 | 月 | 昼食 | ご飯 さごしの塩麹焼き 干切大根の煮物 チンゲン菜のみそ汁 | さごし あげ 味噌 | 干切り大根・人参・きぬさや チンゲン菜・人参 | 精白米 キャノーラ油 上白糖 |  塩麹 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 レーズン蒸しパン | 牛乳(乳) | レーズン | 小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油 | ベーキングパウダー・水 |
| 17 | 火 | 昼食 | 焼きうどん ほうれん草のボン酢和え なすのみそ汁 | 豚肉・花かつお あげ・味噌 | キャベツ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・人参 なすび | うどん(小麦)・上白糖・キャノーラ油 | トンカツソース・濃口醤油 味ぼん だし汁 |
| | | 3時 | お茶 青菜おにぎり | | 菜めしの素 | | |
| 18 | 水 | 昼食 | ご飯 タンドリーチキン ごぼうのごまサラダ キャベツのスープ | 鶏肉・ヨーグルト(乳) | ごぼう・きゅうり・人参 キャベツ・人参・ドライパセリ | 精白米 キャノーラ油 マヨドレ・白ごま | カレー粉・ケチャップ・濃口醤油 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 |
| 19 | 木 | 昼食 | チキンライス ブロッコリーの和え物 オニオンスープ | 鶏肉  | 玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉ねぎ・ねぎ | 精白米・キャノーラ油 上白糖 | ケチャップ・コンソメ・食塩・コショウ 濃口醤油 コンソメ・水 |
| | | 3時 | 牛乳 フライドポテト | 牛乳(乳) | | シューストリング・キャノーラ油 | 食塩 |
| 23 | 月 | 昼食 | 高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のおかか和え さつまいものみそ汁 | 高野豆腐・豚ミンチ 花かつお 味噌 | 人参・きぬさや・糸こんにゃく・しょうが 小松菜・白菜 干わかめ | 精白米・キャノーラ油・上白糖・片栗粉 上白糖 さつまいも | だし汁・濃口醤油・みりん風 濃口醤油 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 バナナ | 牛乳(乳) | バナナ | | |
| 24 | 火 | 昼食 | ご飯 白身フライ 春雨の酢の物 大根のみそ汁 | タラ あげ・味噌 | きゅうり・人参 大根  | 精白米 小麦粉(小麦)・パン粉(小麦)・キャノーラ油 上白糖 緑豆春雨・上白糖・ごま油 | 食塩・トンカツソース 酢・濃口醤油 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 にんじんケーキ | 牛乳(乳) | 人参 | 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 | 水 | 昼食 | ご飯 鶏肉のオーロラ焼き ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ | 鶏肉 | ブロッコリー・カリフラワー・人参 白菜・ねぎ | 精白米 マヨドレ・キャノーラ油 白ごま・上白糖 | 食塩・ケチャップ 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)・キャノーラ油 | 食塩・だし汁・濃口醤油・酢 |
| 26 | 木 | 昼食 | ご飯 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの煮物 ほうれん草のみそ汁 | 豚肉 味噌 | 玉ねぎ・人参・三度豆 南瓜 ほうれん草・人参 | 精白米 上白糖・マーガリン(乳) 上白糖 | 濃口醤油・みりん風 濃口醤油・だし汁 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 | 金 | 昼食 | カレーライス コールスローサラダ オレンジ | 鶏肉 | 玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン オレンジ | 精白米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ | とろけるカレー甘口(小麦)・水 |
| | | 3時 | 牛乳 ココアプリン | 牛乳(乳) | |  | プリンの素・水・純ココア |
| 30 | 月 | 昼食 | ご飯 豚肉のボン酢炒め 干切大根のサラダ 豆腐のみそ汁 | 豚肉 味噌 | 玉ねぎ・三色ピーマン・人参 干切り大根・小松菜・人参 干わかめ | 精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖 | 味ぼん 濃口醤油 だし汁 |
| | | 3時 | 牛乳 大学いも | 牛乳(乳) | | さつまいも・キャノーラ油・上白糖 | 水・みりん風 |

1~2歳栄養価の平均 エネルギー(エ) 442kcal たんぱく質(た) 15.2g 脂質(脂) 13.7g 食塩相当量(食塩) 1.5g

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★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。

★完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 + 幼児食の粗きざみになります。