

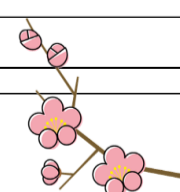
3月の献立表

増美保育園田町 2024年3月

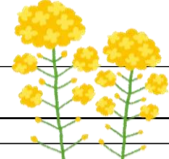
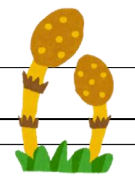


名阪食品株式会社

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
1	金	10時	にんじん煮 ちらし寿司		人参	砂糖	
		昼食	松風焼 *菜の花のお浸し すまし汁	油揚げ・桜でんぶ・玉子 鶏肉・豆腐・味噌 かつお節	だし昆布・人参・干し椎茸・味付けかんぴょう・焼のり・絹さや 玉葱・青のり粉 菜の花 人参・わかめ	米・砂糖 片栗粉・胡麻	酢・塩・醤油 みりん・料理酒・醤油・塩 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	いちごパフェ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	いちご	花魁 スポンジケーキミックス・コーンフレーク	いちごソース
4	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鮭の幽庵焼き *フロッコリー 五目ひじき煮 味噌汁 ご飯	さけ 大豆・竹輪 油揚げ・味噌	ゆず フロッコリー ひじき・人参・枝豆 青梗菜	砂糖 サラダ油・砂糖	醤油・みりん・油 醤油・和風だし 醤油・天然だし 水・和風だし
		3時	スナッ駄 麦茶			米 焼麩・マーガリン・サラダ油・グラニュー糖	麦茶・水
5	火	10時	蒸しさつま芋 スパニッシュオムレツ 野菜とツナのソテー クリームスープ 食パン	玉子・豚肉・スキムミルク ツナ 牛乳	グリーンピース 小松菜・きゃべつ 玉葱・人参・ほうれん草	さつま芋 じゃが芋・マーガリン	塩・こしょう・ケチャップ 塩・こしょう 鶏がらスープ・水・塩・こしょう
		3時	いなり寿司 麦茶	味付油揚げ	だし昆布	食パン 米・砂糖・胡麻	酢・塩 麦茶・水
		10時	蒸しじゃが芋 ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー 紅白すまし汁 キャロットライス	豚肉・豆腐・スキムミルク・牛乳・玉子 かまぼこ	人参・コーン・グリーンピース・玉葱 ほうれん草・コーン・人参・えのき茸 大根・人参・しめじ 人参	じゃが芋 焼麩・パン粉・サラダ油 サラダ油	塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ 醤油・コンソメ・塩 水・天然だし・塩・醤油 コンソメ・塩
6	水	3時	ひじきおにぎり 麦茶	油揚げ	ひじき・人参・だし昆布	米	醤油・みりん・塩 麦茶・水
		10時	蒸しかぼちゃ 中華旨煮 甘辛肉団子 中華風コーンスープ ご飯	豚肉・厚揚げ ミートボール 玉子	長葱・人参・白菜・青梗菜・干ししいたけ クリームコーン・コーン・玉葱・パセリ	胡麻油・片栗粉・サラダ油 サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻 片栗粉 米	塩・こしょう・醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水 醤油・みりん・酢・水 水・鶏がらスープ・塩・こしょう
		3時	揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
8	金	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	とんかつ キャベツとカニカマサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 かにかま 味噌	きゃべつ・胡瓜・コーン なめこ・長葱	小麦粉・パン粉・サラダ油 オリーブオイル・砂糖	塩・こしょう・中濃ソース 酢・塩・こしょう 水・天然だし
		3時	バナナヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 牛乳	バナナ	砂糖	
11	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	焼肉丼 オレンジ 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ・味噌	人参・青梗菜・玉葱・しめじ・にんにく・生姜 オレンジ	サラダ油・砂糖・米 じゃが芋	醤油・塩・料理酒・こしょう 水・和風だし
		3時	ふりかけおにぎり 麦茶	ふりかけ		米	麦茶・水
12	火	10時	蒸しさつま芋 酢豚風 マカロニサラダ ワンタンスープ ご飯	豚肉 かにかま ワンタン	生姜・干し椎茸・人参・玉葱・菊・ピーマン 玉葱・胡瓜 にら・えのき茸	さつま芋 サラダ油・じゃが芋・砂糖・片栗粉 マカロニ・マヨドレ 胡麻油 米	醤油・水・ケチャップ・酢 塩・こしょう 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	バナナババロア 牛乳	牛乳 牛乳		バナナ ババロアの素・ブルーベリーソース	
		10時	りんご ポークカレー	豚肉・牛乳	りんご		
13	水	昼食	キャベツとレーズンのサラダ コーンスープ	チーズ	きゃべつ・レーズン・人参	じゃが芋・サラダ油・米 オリーブオイル・砂糖	カレー粉・乳対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩 コーンスープ・水
		3時	蒸しカステラ 麦茶	玉子	レーズン・りんご缶	小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー 麦茶・水
		10時	蒸しじゃが芋 鶏うどん フロッコリーとチーズのサラダ りんご	鶏肉 チーズ	干ししいたけ・玉葱・人参・万能葱 フロッコリー・人参 りんご	じゃが芋 うどん・サラダ油・砂糖 マヨドレ・砂糖	水・天然だし・めんつゆ・油・醤油・みりん 酢・塩
14	木	3時	レモンパル 牛乳	玉子 牛乳	レモン	ロールパン・マーガリン・砂糖・小麦粉	
		10時	にんじん煮 肉野菜炒め		人参	砂糖	
		昼食	南瓜のいとこ煮 味噌汁 ご飯	豚肉 茹で小豆 豆腐・味噌	人参・菊・もやし・玉葱・きゃべつ・ピーマン・干し椎茸・生姜 南瓜 長葱	サラダ油 砂糖 米	油・鶏がらスープ・塩・醤油・オイスターソース・こしょう 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし
15	金	3時	いももち 牛乳	牛乳 牛乳		じゃが芋・片栗粉・サラダ油	醤油
		10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	ホキのトマトソース 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 ご飯	ほき 高野豆腐 さつま揚げ・味噌	水煮トマト・玉葱・にんにく・パセリ 人参・絹さや 白菜	サラダ油 砂糖 米	塩・コンソメ・こしょう 醤油・天然だし 水・天然だし
18	月	3時	おかかおにぎり 麦茶	かつお節	だし昆布	米・胡麻	醤油 麦茶・水
		10時	蒸しさつま芋 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 味噌汁 ご飯	豚肉 大豆・竹輪 油揚げ・味噌	玉葱・人参・生姜 ひじき・人参・枝豆 茄子	さつま芋 サラダ油 サラダ油・砂糖 米	みりん・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	ジャムパン 牛乳	牛乳		ロールパン・いちごジャム	
19	火	10時	蒸しじゃが芋 鶏のからあげ *フロッコリー 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 ローズハム 味噌	生姜 フロッコリー 胡瓜・もやし・人参 コーン・いんげん	じゃが芋 片栗粉・小麦粉・サラダ油 春雨・砂糖・胡麻油 米	醤油・料理酒・油 塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	チーズチヂミ 麦茶	チーズ・竹輪・玉子・スキムミルク	にら・長葱・きゃべつ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	鶏がらスープ・水・酢・醤油 麦茶・水
		10時	蒸しさつま芋 味噌ラーメン 竹輪のエビマヨ風 バナナ	豚肉・ナルト 竹輪	生姜・にんにく・もやし・きゃべつ・人参・コーン レモン バナナ	さつま芋 中華麺・サラダ油・胡麻油 小麦粉・サラダ油・マヨドレ 米・砂糖	味噌ラーメンスープ・水・油・鶏がらスープ・塩・こしょう 水・ケチャップ 水・塩 麦茶・水
21	木	3時	きなこおはぎ 麦茶	きな粉		米・砂糖	
		10時	蒸しじゃが芋 鶏のからあげ *フロッコリー 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉	生姜 フロッコリー 胡瓜・もやし・人参 コーン・いんげん	じゃが芋 片栗粉・小麦粉・サラダ油 春雨・砂糖・胡麻油 米	醤油・料理酒・油 塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	チーズチヂミ 麦茶	チーズ・竹輪・玉子・スキムミルク	にら・長葱・きゃべつ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	鶏がらスープ・水・酢・醤油 麦茶・水
22	金	10時	蒸しさつま芋 味噌ラーメン 竹輪のエビマヨ風 バナナ	豚肉・ナルト 竹輪	生姜・にんにく・もやし・きゃべつ・人参・コーン レモン バナナ	さつま芋 中華麺・サラダ油・胡麻油 小麦粉・サラダ油・マヨドレ 米・砂糖	味噌ラーメンスープ・水・油・鶏がらスープ・塩・こしょう 水・ケチャップ 水・塩 麦茶・水
		3時	きなこおはぎ 麦茶	きな粉		米・砂糖	
		10時	蒸しじゃが芋 鶏のからあげ *フロッコリー 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉	生姜 フロッコリー 胡瓜・もやし・人参 コーン・いんげん	じゃが芋 片栗粉・小麦粉・サラダ油 春雨・砂糖・胡麻油 米	醤油・料理酒・油 塩 醤油・酢 水・天然だし



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
25	月	10時	南瓜ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏肉のコンクリーム焼き *青梗菜のお浸し 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 油揚げ・さつま揚げ 味噌	クリームコーン 青梗菜 切干大根・人参・グリーンピース 白菜	小麦粉・サラダ油・マヨドレ 砂糖・サラダ油 里芋 米	塩 醤油 醤油・水 水・天然だし
			3時	チーズスコーン 麦茶	スキムミルク・牛乳・チーズ		ホットケーキミックス・マーガリン
26	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	チャーハン ナムル 肉団子のスープ	豚肉・玉子・ナルト ミートボール	長葱・枝豆 ほうれん草・もやし・赤パプリカ 人参	米・サラダ油 胡麻油・砂糖 春雨・胡麻油	塩・中華味・醤油 醤油・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			3時	クリームパン風ロールサンド 牛乳	牛乳 牛乳		ロールパン・カスタードクリーム
27	水	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	白身魚のマヨドレ焼き 小松菜とウィンナーのソテー カレースープ ロールパン	ほき ウィンナー	パプリカパウダー 小松菜・赤パプリカ 人参・玉葱・きゃべつ	サラダ油・マヨドレ 片栗粉 ロールパン	塩 コンソメ・塩・醤油 アレルギー対応カレーフレーク・カレー粉・コンソメ・こしょう・水
			3時	マシュマロおこし 麦茶			コーンフレーク・バター・マシュマロ
28	木	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	厚揚げと春雨の甘辛炒め ポテトサラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 ロースハム 味噌	人参・いんげん・にんにく・生姜 胡瓜・人参 大根・大根の葉	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻 じゃが芋・マヨドレ 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 塩・こしょう 水・天然だし
			3時	いちごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には アレルギー対応 と表記しています

献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	451kcal
	たんぱく質	15g	14g
	食塩	1.8g	1.8g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	544kcal
	たんぱく質	17g	18g
	食塩	2g	2.3g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります

