

令和4年3月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名	延長 おやつ	主な材料の体内での働き				栄養価	
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
1	火	食パン 生あげのピザ風 切干し大根の和え物 豆乳コーンスープ 清見柑	牛乳 お麩のラスク 鈴カステラ	麦茶 キンパ	生あげ ベーコン ピザ用チーズ 豆乳 牛乳	食パン、油 砂糖、かたくり粉 麩 マーガリン 鈴カステラ	玉ねぎ、ピーマン 生しいたけ、切干し大根 さやいんげん、人参、もやし クリームコーン缶 パセリ、清見柑	塩、こしょう ケチャップ、酢 しょう油 水 鶏がら	510 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.9g	467 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 22.3g
2	水	ごはん 魚の西京焼き 凍り豆腐と青菜の胡麻和え 味噌汁(油あげ・白菜) デコボン	牛乳 野菜クッキー	麦茶 ひじきごはん	さわか、白味噌 凍り豆腐、プロセスチーズ 油あげ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 油 白胡麻 小麦粉 マーガリン	生姜汁 ほうれん草 人参 白菜 清見柑	しょう油 みりん だし汁 塩 B・P	569 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.6g	465 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.6g
3	木	3色ごはん 鶏肉のレモン醤油煮 キャベツの和え物 すまし汁(花麩・えのき) りんご	牛乳 さくらもち ひなあられ	麦茶 ホットドック	鮭フレーク 鶏もも 牛乳 小豆	はいが精米、油 いりごま、砂糖 片栗粉、ひなあられ 白玉粉、薄力粉 ごま油、手巻麩	青のり レモン汁 キャベツ、いんげん えのきだけ りんご	酒 食塩 しょう油 みりん	490 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.0g	473 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.2g
4	金	ごはん 花しゅうまい 切干し大根の煮物 味噌汁(わかめ・凍り豆腐) はっさく	のむヨーグルト オレンジゼリー きなこウエハース	麦茶 ツナごはん	豚ひき肉 油揚げ、味噌 高野豆腐、ゼラチン 飲むヨーグルト 生クリーム	シウマイの皮 片栗粉 油、砂糖 きなこウエハース	長ネギ、わかめ 水煮たけのこ、人参 生姜汁、切干大根 わかめ、はっさく 100%みかん果汁	しょう油 みりん だし汁	521 kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.1g	412 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.3g
5	土	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 リヨネーズポテト 味噌汁(麩・長ねぎ) 清見柑	牛乳 ゆかりごはん	麦茶 せんべい 米ボンバー	鶏もも肉(皮なし) 大豆水煮 ベーコン 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 じゃがいも マーガリン 麩	さやえんどう 玉ねぎ パセリ 長ねぎ 清見柑	酒、みりん しょう油、塩 だし汁 こしょう ゆかり	531 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.9g	431 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.3g
7	月	ごはん 鶏肉のみそ焼き うの花炒り 清汁(生わかめ・えのきだけ) 清見柑	牛乳 りんご豆乳マフィン	麦茶 鮭ごはん	鶏もも肉(皮なし) 味噌、おから 牛乳、焼き竹輪 豆乳	はいが精米、砂糖 油 小麦粉 黒砂糖 マーガリン	しらたき、ごぼう、長ねぎ 人参、生わかめ えのきだけ りんご 清見柑	こしょう、しょう油 みりん、酢 塩 だし汁 B・P	526 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.6g	410 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.8g
8	火	ごはん 魚のオーロラソース焼き 小松菜の黄名粉和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 ロールカステラ	麦茶 たぎこみごはん	めかじき 黄名粉 味噌 牛乳	はいが精米、マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも ロールカステラ	小松菜 えのきだけ 玉ねぎ 清見柑	塩 こしょう ケチャップ しょう油 だし汁	504 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.7g	399 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.0g
9	水	ロールパン ジャーマンオムレツ さやいんげんと人参のスープ煮 わかめスープ りんご	牛乳 凍り豆腐のミートソース風 スバゲティ	麦茶 ゆかりのりまき	卵 ベーコン 牛乳 凍り豆腐	バター、ロール、じゃがいも 油、スバゲティ マーガリン 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ、人参 さやいんげん、生わかめ 長ねぎ、伊予柑 ピーマン、エリンギ ホールマト缶	塩、こしょう 水、 鶏ガラスープ ケチャップ 中濃ソース	499 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.7g	409 kcal たんぱく質 18.0g 脂質 17.5g
10	木	カレー(ライス) 春雨サラダ りんご	牛乳 黒糖パン	麦茶 こぎつねごはん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米 油、じゃがいも マーガリン、小麦粉 砂糖 黒糖パン	人参、玉ねぎ 干ひじき キャベツ きゅうり、りんご ホールコーン缶	カレー粉、水 鶏がら、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	556 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.6g	464 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 19.6g
11	金	ごはん コロッケ 酢の物 味噌汁(大根・小松菜) デコボン	りんご果汁 ニューナイ豆腐	麦茶 しらすトースト	スキムミルク、豚挽肉 味噌 牛乳	はいが精米 油、マッシュポテト、フレーク 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ、人参 きゅうり、生わかめ 大根、小松菜、粉寒天 100%りんご果汁、桃缶 みかん缶、バイン缶	水、カレー粉 塩、こしょう 酢 だし汁 バニラエッセンス	523 kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.7g	391 kcal たんぱく質 11.6g 脂質 13.2g
12	土	ごはん 豚肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ 味噌汁(コーン・キャベツ) りんご	牛乳 コーンフレークの ヨーグルトがけ	麦茶 せんべい ラスク	豚もも肉 味噌 牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米、マーマレード 油、さつま芋 マヨネーズ、砂糖 いちごジャム コーンフレーク	人参 きゅうり ホールコーン缶 キャベツ 清見柑	しょう油 塩 こしょう だし汁	539 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.4g	444 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.1g
14	月	中華丼 ブロッコリーのソテー 春雨スープ 清見柑	牛乳 沖縄風ドーナツ	麦茶 鶏五目ごはん	豚もも肉 かまぼこ 牛乳 卵	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 小麦粉 黒砂糖 マーガリン	人参、玉ねぎ 白菜、ピーマン 茹たけのこ、干しいたけ ブロッコリー 清見柑	鶏ガラスープの素 水 塩 こしょう B・P	505 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 18.0g	392 kcal たんぱく質 14.8g 脂質 18.4g
15	火	五目うどん 擬製豆腐 キャベツのおひたし りんご	牛乳 手作りふりかけおにぎり	麦茶 ピザトースト	鶏もも肉(皮なし)、油あげ なると、綿豆腐 卵、豚挽肉 花かつお、牛乳 ちりめんじゃこ	乾麺、油 砂糖 はいが精米 胡麻油 白胡麻	長ねぎ、ほうれん草 人参、生しいたけ キャベツ りんご 青のり	だし汁 みりん しょう油 塩	511 kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.9g	433 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.5g
17	木	ごはん ツナ入り卵焼き もやしの三杯酢 煮豆 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) 清見柑	牛乳 青のりおにぎり	麦茶 きなこトースト	卵、大正金時豆 まぐろ油煮缶 絹豆腐 味噌 牛乳	はいが精米 砂糖 油 はいが精米 油 白胡麻	玉ねぎ、もやし 人参、きゅうり ほうれん草 清見柑 青のり	塩 みりん だし汁 しょう油 酢	564 kcal たんぱく質 21.6g 脂質 15.3g	469 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 15.6g
18	金	ごはん レバーの香り揚げ 納豆和え 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 清見柑	お茶 ぼたもち	麦茶 ホットドック	豚レバー、味噌 花かつお 納豆、油揚げ あずき きなこ	はいが精米 片栗粉、油 ごま油、砂糖 じゃがいも もち米	生姜、ピーマン ほうれん草 人参 清見柑	酒 しょう油 だし汁 食塩	563 kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.2g	441 kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.4g
23	水	お別れ会 こすもす組リクエストメニュー カレーうどん 鶏のから揚げ ひじきサラダ りんご	牛乳 ホットケーキ こすもす組のみ デコレーション付き	麦茶 チキンライス	豚もも肉 油揚げ 鶏もも、豆乳 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉	長ネギ、人参 しょうが、にんにく ひじき、きゅうり コーン缶 りんご	カレー粉 食塩 しょう油 だし汁 酢	484 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 20.9g	509 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.0g
25	金	ターメリックライス タンドリーチキン ハムマリネ オニオンスープ りんご	牛乳 型抜きクッキー	麦茶 しらすトースト	鶏もも、豆乳 ロースハム 牛乳	はいが精米 砂糖 オリーブ油 薄力粉、片栗粉 マーガリン	人参、しょうが きゅうり、大根、人参 玉ねぎ、コーン缶	ターメリック ケチャップ しょう油 オイスターソース 鶏がら、食塩	498 kcal たんぱく質 16.6g 脂質 19.5g	437 kcal たんぱく質 17.4g 脂質 23.3g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米55gを目安量としています。

業者の都合により、献立・食材が変更となる場合があります。ご了承ください
アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。