



2023年3月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	献立	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	水	塩ラーメン 切干大根のサラダ りんご	中華麺	豚肉	人参・コーン・きゅうり	麦茶	お菓子	牛乳	メロンパントースト	394	16.4	11.2	197	1.1
			ごま油・砂糖	なると	白菜・切干大根	砂糖・お菓子	479	20.7	13.8	251	1.4			
2	木	ご飯 鯖のみぞれあんかけ 白菜のごま和え わかめとえのきの味噌汁	米・ごま油・砂糖	鯖	小ねぎ・大根・人参	麦茶	お菓子	牛乳	三菜蒸しパン	438	15.1	9.5	214	1.0
			片栗粉・油・ごま	わかめ	白菜・きゅうり	砂糖・お菓子	541	19.3	11.2	274	1.3			
3	金	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 花魁のお吸い物	米	鶏肉	人参・筍	麦茶	お菓子	牛乳	ひなあられ・春色ゼリー	497	27.9	15.8	218	1.3
			砂糖・油	かつお節	菜の花・絹さや	砂糖・お菓子	600	35.5	19.3	215	1.6			
4	土	豚丼 野菜スープ オレンジ	米	豚肉	長ねぎ・もやし・玉ねぎ	麦茶	お菓子	おほかおにぎり	434	11.1	7.7	67	1.1	
			油	油揚げ	人参・にんにく	砂糖	514	13.7	7.7	83	1.3			
6	月	ご飯 から揚げ ひじき煮 かぶのすまし汁	米	鶏肉	人参・生姜	麦茶	お菓子	牛乳	ちんすこう	582	18.4	23.0	205	1.2
			砂糖・油	油揚げ	にんにく・グリーンピース	砂糖・お菓子	702	23.2	28.0	262	1.5			
7	火	中華丼 ツナ和え 長ねぎと油揚げのスープ	米・押麦	豚肉	人参・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶	お菓子	牛乳	あんこのくるくるパイ	453	17.8	17.1	199	1.4
			ごま油・砂糖	ツナ	白菜・きくらげ・キャベツ	砂糖・お菓子	531	22.3	19.3	253	1.7			
8	水	食パン コーンシチュー スパゲティサラダ ゼリー	食パン・いちごジャム	鶏肉	コーン・玉ねぎ	麦茶	お菓子	麦茶	五平餅	542	15.6	12.1	115	1.5
			じゃが芋・油・シチュールウ	牛乳	人参	砂糖	662	19.5	14.0	144	1.8			
9	木	ご飯 シュウマイ ナムル しめじと大根の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・生姜・ほうれん草	麦茶	お菓子	牛乳	かずもち	541	19.1	16.8	251	0.9
			片栗粉・砂糖・シュウマイの皮	豆腐・味噌	もやし・人参	砂糖・お菓子	655	24.2	21.6	265	1.1			
10	金	ハンバーグカレー 小松菜の納豆和え 手作りゼリー	米・押麦・砂糖・じゃが芋	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	お菓子	牛乳	アイスパフェ	571	26.0	21.2	246	1.1
			油・カレールー・ゼリーの素	大豆ミート	もやし	砂糖・お菓子	712	33.3	26.3	315	1.4			
11	土	チキンピラフ 中華スープ りんご	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	お菓子	麦茶	クッキー	370	10.0	10.3	23	1.2
			油	油	グリーンピース・もやし	砂糖	442	12.1	12.0	26	1.4			
13	月	ミートボールハヤシライス ピーフンサラダ チーズ	米・押麦	肉団子	玉ねぎ・人参	麦茶	お菓子	麦茶	わかめおにぎり	527	14.7	11.6	275	1.8
			油・ハヤシルー・砂糖	牛乳・チーズ	トマト缶・マッシュルーム	砂糖	646	18.4	13.4	340	2.3			
14	火	ご飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ 鮎と大根のすまし汁	米・白滝	豚肉	白菜・人参	麦茶	お菓子	牛乳	フライドポテト	448	16.7	13.7	183	1.0
			油・砂糖・マカロニ	豆腐	コーン・グリーンピース	砂糖	549	21.1	17.0	233	1.3			
15	水	鶏肉あんうどん もやしの磯香和え りんご	うどん	鶏肉	長ねぎ・ほうれん草	麦茶	お菓子	牛乳	手作りピザ	479	19.3	11.3	242	2.3
			砂糖	竹輪	人参・キャベツ	砂糖	578	24.3	13.4	246	2.9			

* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

* 神奈川県東海市に所産する「粟穂酒造」の酒米の米粉を使用しました。

* 栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）となっております。

* 食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

* 保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	498	18.1	15.2	212	1.3
3歳以上児	605	22.8	18.2	256	1.6

