

令和4年度3月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	水	牛乳 リッツ	ミートソースパグティ コンソメスープ 菜の花とツナマヨ和え パナナ	牛乳 切干大根おにぎり	スバグティ 油 小麦粉 マヨドレ じゃがいも 米	豚ひき肉 粉チーズ ツナ ウインナー 牛乳 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん なばな チンゲン菜 きゅうり コーン パナナ 切干大根	589kcal	20.9g	2.3g
2	木	牛乳 おかかせんべい	わかめごはん 肉団子のちゃんこ鍋風 厚焼きたまご ひとしおきゅうり オレンジ	牛乳 フライドポテト(青のり)	米 パン粉 ごんにやく 塩こうじ 砂糖 じゃがいも 油	炊き込みわかめ 鶏ひき肉 ちくわ たまご 牛乳	玉葱 生姜 干し椎茸 にんじん 白菜 ねぎ きゅうり オレンジ 青のり	571kcal	24.4g	2.4g
3	金	牛乳 クラッカー	▽ひな祭り▽ひし型寿司 かわいいの照り焼き いちご ほうれん草としめじのおかか和え すまし汁	牛乳 ひなあられ カルピスゼリー	米 砂糖 ごま 油 ひなあられ	たまご かわいい かつお節 牛乳 カルピス	小松菜 大葉 にんじん 絹さや 生姜 ほうれん草 しめじ 葉ねぎ いちご 粉糖天	565kcal	30.7g	2.3g
4	18 土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	牛乳 チーズクラッカーサンド	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも クラッカー	鶏もも肉 味噌 牛乳 クリームチーズ	にんじん ごぼう キャベツ 玉葱 オレンジ	498kcal	17.8g	1.3g
6	20 月	牛乳 クラッカー	ごはん チキン南蛮 大根と水菜のサラダ みそ汁(かぶ) りんご	牛乳 稲庭うどん	米 片栗粉 小麦粉 油 マヨドレ 稲庭うどん	鶏もも肉 たまご 牛乳 かつお節 味噌 かまぼこ	生姜 玉葱 レモン 大根 水菜 きゅうり にんじん かぶ りんご 葉ねぎ	603kcal	24.0g	2.3g
7	火	牛乳 かぼちゃせんべい	バタートースト クリームシチュー ブロッコリーときのこのサラダ 清見オレンジ	牛乳 ちりめん梅ごはん	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 米 ごま	鶏もも肉 牛乳 味噌 じゃこ	玉葱 にんじん コーン ブロッコリー しめじ エリンギ ねぎ オレンジ 梅干し	520kcal	17.3g	2.2g
8	22 水	牛乳 リッツ	麦ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 油揚げと野菜のお浸し けんちん汁 りんご	牛乳 🌸 チーズケーキ	米 押麦 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉	さわら味噌 油揚げ 豆腐 牛乳 たまご クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム	ねぎ 生姜 小松菜 白菜 にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 りんご レモン	540kcal	20.8g	1.4g
9	23 木	牛乳 おかかせんべい	ごはん 鶏ささみフライ ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 黒糖くすもち	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 黒砂糖 片栗粉	鶏ささみ 粉チーズ 油揚げ 大豆 味噌 牛乳 きな粉	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん 小松菜 パナナ	565kcal	26.9g	1.5g
10	24 金	牛乳 クラッカー	カレーライス フレンチサラダ チンゲン菜スープ せとか 🌸ドライカレー フレンチサラダ チンゲン菜スープ せとか	麦茶 ヨーグルト せんべい 24日:麦茶 ヨーグルト ビスコ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター せんべい 小麦粉 砂糖 ビスコ	豚もも肉 ヨーグルト 牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 にんじん キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 せとか 玉葱 にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 せとか	508kcal	14.7g	2.6g
11	25 土	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁(わかめ) パナナ	牛乳 キャロット蒸しパン	ごはん 砂糖 マカロニ マヨドレ 小麦粉 油	鶏もも肉 ツナ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	大根 生姜 きゅうり にんじん コーン ねぎ パナナ	574kcal	20.2g	1.6g
13	27 月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鮭の塩焼き もやしの磯和え みそ汁(大根) りんご	牛乳 🌸 パナナブレッド	米 押麦 バター 砂糖 小麦粉 油	鮭 味噌 牛乳 たまご	ほうれん草 もやし にんじん 刻み海苔 大根 葉ねぎ りんご パナナ	512kcal	20.6g	1.4g
14	28 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルクパン トマト煮込みハンバーグ コンソメスープ アップルドレッシングサラダ 清見オレンジ	牛乳 クッパ	ミルクパン パン粉 油 砂糖 米 ごま油	豚ひき肉 豆乳 牛乳	玉葱 トマト缶 しめじ キャベツ きゅうり にんじん りんご かぶ えのきたけ 清見オレンジ	513kcal	22.8g	2.2g
15	29 水	牛乳 リッツ	🌸味噌ラーメン 🌸青のりポテトピーンズ 中華きゅうり パナナ	牛乳 ひじきごはん	中華種 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 米	豚もも肉 なたと 味噌 大豆 牛乳 油揚げ	にんじん コーン キャベツ 青のり きゅうり パナナ ひじき	584kcal	20.8g	2.3g
16	30 木	牛乳 おかかせんべい	三色どんぶり 切干大根ツナサラダ みそ汁(なめこ) りんご	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 ごま マヨドレ 食パン バター	豚ひき肉 たまご ツナ 豆腐 味噌 牛乳 きな粉	生姜 ほうれん草 切干大根 きゅうり にんじん なめこ ねぎ りんご	612kcal	25.6g	2.3g
17	31 金	牛乳 クラッカー	▽卒園祝い▽ 鯛めし 鶏肉の唐揚げ 青菜とじゃこの和え物 すまし汁 いちご ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(麩) せとか	牛乳 お祝いケーキ(米粉) 牛乳 🌸手作りクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 米粉 米 片栗粉 油 砂糖 麩 小麦粉 バター	きんめだい 鶏もも肉 じゃこ はんぺん 牛乳 豆腐 豆乳 鶏もも肉 じゃこ わかめ	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 糸みつば いちご パナナ 黄桃 にんじん せとか	610kcal	24.1g	2.3g
								608kcal	20.5g	1.8g

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※今月の果物はりんご・せとか・清見オレンジ・バナナ・オレンジを予定しています。🌸…ひまわり組のリクエスト給食で票が多かったメニューです。