令和3年　3月分

わかくさ保育園

2021-02-24印刷　1 ページ

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前
1／月	ご飯 豆腐の肉味噌がけ 具だくさんきんぴら 大根の和風スープ 果物(オレンジ)	精白米／三温糖／大豆油／かたくり粉／ごま油／上白糖／食パン／食塩不使用バター／粉糖	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／絹ごし豆腐／豚大型種ｿﾄﾓﾓ／米みそ／さつま揚げ／鶏卵／調製豆乳／加工乳(低脂	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／れんこん／ごぼう／青ピーマン／かぼちゃ／だいこん葉／葉ねぎ／オレンジ／いちご	豆乳フレンチトースト 牛乳 飲むヨーグルト
2／火	ハヤシライス ワカメサラダ 野菜ジュース ゼリー	精白米／押麦／大豆油／あまに油／三温糖／ゼリー(りんご)／上白糖／黒砂糖	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚肉（肩）／カットわかめ／普通牛乳／クリーム(植物性脂肪)／ゼラチン	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／マッシュルーム(生)／ﾄﾏﾄ(缶詰､ﾎｰﾙ、塩無添加)／きゅうり／ｽｲｰﾄｺｰﾝ／キャベツ／にんじん(ジュース、缶詰)	ほうじ茶プリン 麦茶 飲むヨーグルト
3／水	桃の花ちらし 鶏肉の照焼き はまぐりのお吸い物 果物(いちご)	精白米／上白糖／三温糖／薄力粉	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／りしりこんぶ(素干し)／鶏卵／焼きのり／鶏若鶏肉もも(皮無､生)／はまぐり(生)	乾しいたけ(甘煮)／かんぴょう(甘煮)／人参／れんこん／ｻﾔｴﾝﾄﾞｳ／ねぎ／いちご	桜餅 麦茶 飲むヨーグルト
4／木	ロールパン サーモン豆乳シチュー 春雨サラダ 果物(オレンジ)	ロールパン／オリーブ油／薄力粉／食塩不使用バター／春雨／ごま油／三温糖／ごま／精白米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／しろさけ(生)／水煮大豆／調製豆乳／豚ロースハム	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ／ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／きゅうり／きくらげ(乾)／オレンジ／しそ	ゆかりごはん 麦茶 飲むヨーグルト
5／金	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 五目煮豆 大根の味噌汁 ヨーグルト	精白米／押麦／板こんにゃく／大豆油／三温糖／スパゲティ	普通牛乳／ぶり／干ひじき／油揚げ／大豆／米みそ／ﾖｰｸﾞﾙﾄ／きな粉／脱脂粉乳／加工乳(低脂肪)	しそ／人参／だいこん根／ねぎ	マカロニきな粉 牛乳 牛乳
6／土	肉うどん 具だくさんきんぴら 野菜ジュース ゼリー	うどん／じゃがいも／ゼリー(りんご)／食パン	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚肉（肩）／蒸しかまぼこ／ツナ／プロセスチーズ／加工乳(低脂肪)	ﾎｳﾚﾝｿｳ(葉、冬採り、生)／ねぎ／人参／にんじん(ジュース、缶詰)／いちご(ジャム、低糖度)	ジャムサンド 牛乳 飲むヨーグルト
8／月	麦入りご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ そうめんのすまし汁 果物(りんご)	精白米／押麦／大豆油／マヨネーズ(全卵型)／そうめん／薄力粉／食塩不使用バター	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／挽きわり納豆／豚肉（肩）／豚ロースハム／豚大型種ｿﾄﾓﾓ／加工乳(低脂肪)	ﾀﾏﾈｷﾞ／しょうが／ブロッコリー／ｽｲｰﾄｺｰﾝ／こねぎ／人参／りんご／マッシュルーム(生)	ミートパイ 牛乳 飲むヨーグルト
9／火	さばそぼろ丼 ネバネバ納豆 かぶの味噌汁 果物(りんご)	精白米／押麦／三温糖／大豆油／ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料(低ｶﾛﾘｰ)／薄力粉／ホットケーキの素／上白糖／食塩不使用	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／まさば(生)／米みそ／納豆／豆乳／脱脂粉乳／おたふく豆／加工乳(低脂肪)	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／しょうが／にら／もやし／キャベツ／かぶ葉／かぶ根／ねぎ／りんご	花豆ホットケーキ 牛乳 飲むヨーグルト
10／水	サンマーメン 小松菜の磯和え 果物(いちご)	蒸し中華めん／大豆油／上白糖／かたくり粉／あまに油／精白米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚肉（肩）／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)	人参／もやし／チンゲンサイ／こまつな／いちご	チーズおかかごはん 麦茶 飲むヨーグルト
11／木	アルファ米 サバ缶 切干大根煮 野菜ジュース ゼリー	精白米／上白糖／大豆油／三温糖／ゼリー(りんご)	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／まさば(生)／米みそ(甘みそ)／油揚げ／大豆／かつお節	こまつな／人参／切干しだいこん／にんじん(ジュース、缶詰)	カンパン入りおしるこ 麦茶 飲むヨーグルト
12／金	麦入りご飯 鮭の寒こうじ焼き きんぴらごぼう わかめの味噌汁 ヨーグルト	精白米／押麦／ごま油／上白糖／ごま／じゃがいも／さといも／かたくり粉／黒砂糖	普通牛乳／しろさけ(生)／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／ﾖｰｸﾞﾙﾄ(脱脂加糖)	ごぼう／人参／ﾀﾏﾈｷﾞ	里いも餅 麦茶 牛乳
13／土	カレーライス カミカミサラダ 野菜ジュース（人参） りんごゼリー	精白米／押麦／じゃがいも／上白糖／あまに油／ゼリー(りんご)／アニマルビスケット／しょうゆせんべい	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚大型種ｿﾄﾓﾓ(赤肉､生)／おから(乾燥)／豆乳／刻み昆布／しらす干し／加工乳(低	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／切干しだいこん／にんじん(ジュース、缶詰)	クッキー・せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
15／月	麻婆丼 かぶのしらす和え 水菜の和風スープ 果物(オレンジ)	精白米／押麦／三温糖／ごま油／かたくり粉／なたね油／ごま／ｻﾂﾏｲﾓ(塊根、皮むき､生)／食塩不使用バ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／木綿豆腐／豚大型種ｿﾄﾓﾓ／米みそ／しらす干し／加工乳(低脂肪)／生クリーム	ねぎ／ﾀﾏﾈｷﾞ／さやいんげん／しょうが／かぶ根／かぶ葉／みずな／人参／オレンジ	スイートポテト 牛乳 飲むヨーグルト

※17日は、おたのしみの日です。すみれのみ給食になります。
※都合により献立を変更する場合があります。

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前
16／火	麦入りご飯 鮭のチーズ焼き 切干大根の胡麻和え 豆腐の味噌汁 果物(りんご)	精白米／押麦／マヨネーズ(全卵型)／ごま／上白糖／あまに油／アニマルビスケット／しょうゆせんべい	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／しろさけ／プロセスチーズ／木綿豆腐／カットわかめ／米みそ／加工乳(低脂肪)	ﾀﾏﾈｷﾞ／ぶなしめじ(生)／ﾎｳﾚﾝｿｳ／切干しだいこん／人参／りんご	クッキー・せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
17／水	ご飯 鮭の寒こうじ焼き ネバネバ納豆 麩の味噌汁 果物(オレンジ)	精白米／ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料(低ｶﾛﾘｰ)／焼きふ／押麦／大豆油	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／しろさけ(生)／納豆／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／豚肉（肩）	にら／もやし／人参／キャベツ／ﾀﾏﾈｷﾞ／オレンジ／マッシュルーム(生)／ﾄﾏﾄ(缶詰､ﾎｰﾙ、塩無添加)	ミニマムハヤシ 麦茶 飲むヨーグルト
18／木	ミートスパゲティ ほうれん草サラダ 野菜ジュース ヨーグルト	スパゲティ／大豆油／三温糖／あまに油／精白米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚中型種ﾓﾓ／ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ(ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝ)／大豆／かつお節	人参／ﾀﾏﾈｷﾞ／パセリ(葉、生)／ﾎｳﾚﾝｿｳ／もやし／ｽｲｰﾄｺｰﾝ／にんじん(ジュース、缶詰)	大豆入りおむすび 麦茶 飲むヨーグルト
19／金	赤飯 鯛の塩焼き ネバネバ納豆 紅白かまぼこのすまし汁 果物(いちご)	精白米／ごま(乾)／ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ調味料(低ｶﾛﾘｰ)／ロールパン	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／ささげ(全粒、乾)／しろさけ(生)／納豆／蒸しかまぼこ／カットわかめ／加工乳	にら／もやし／人参／キャベツ／ねぎ／いちご	スナックパン 牛乳 飲むヨーグルト
22／月	カツカレー カミカミサラダ 野菜ジュース（人参） 果物(オレンジ)	精白米／押麦／薄力粉／パン粉(生)／大豆油／じゃがいも／上白糖／あまに油／マヨネーズ(全卵型)	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚大型種ヒレ/脱脂粉乳／豆乳／刻み昆布／しらす干し／鶏卵／かき	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／切干しだいこん／にんじん(ジュース、缶詰)／オレンジ／キャベツ／もやし	かき入りお好み焼き 麦茶 飲むヨーグルト
23／火	麦入りご飯 千草卵焼き 炒めなます キャベツの味噌汁 果物(オレンジ)	精白米／押麦／大豆油／しらたき／ごま油／上白糖／食パン／食塩不使用バター／粉糖	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／鶏卵／鶏若鶏肉もも／脱脂粉乳／油揚げ／米み／調製豆乳／加工乳(低脂肪)	人参／ﾀﾏﾈｷﾞ／青ピーマン／ぶなしめじ(生)／れんこん／ごぼう／キャベツ／オレンジ／いちご	豆乳フレンチトースト 牛乳 飲むヨーグルト
24／水	けんちんうどん じゃがいもとツナのチー 飲むヨーグルト ゼリー	うどん／じゃがいも／ゼリー(りんご)／精白米	普通牛乳／豚肉（肩）／木綿豆腐／ツナ／プロセスチーズ／ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)	だいこん根／人参／ねぎ／ごぼう／ｽｲｰﾄｺｰﾝ	青菜ごはん 麦茶 牛乳
25／木	麦入りご飯 野菜たっぷり棒餃子 もやしのナムル かきたまスープ 果物(りんご)	精白米／押麦／ぎょうざの皮／ごま油／うどん	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚中型種ｿﾄﾓﾓ(赤肉、生)／豚ロースハム／豚ベーコン／さつま揚げ	もやし／えのきたけ(生)／にら／人参／きゅうり／ﾀﾏﾈｷﾞ／パセリ(葉、生)／りんご／ﾎｳﾚﾝｿｳ／ねぎ	きしめん 麦茶 飲むヨーグルト
26／金	ご飯 さわらの照り焼き さつまいもと人参の白和 わかめの味噌汁 ヨーグルト	精白米／ｻﾂﾏｲﾓ(塊根、皮むき、生)／ごま／三温糖／じゃがいも／薄力粉／ごま油	普通牛乳／さわら(生)／ツナ／木綿豆腐／カットわかめ／米みそ／ﾖｰｸﾞﾙﾄ／加工乳(低脂肪)／豚ひき肉(生)	人参／ﾀﾏﾈｷﾞ	肉味噌蒸しパン 牛乳 牛乳
27／土	ハヤシライス キャベツのゆかり和え 野菜ジュース（人参） ゼリー	精白米／押麦／大豆油／ゼリー(りんご)／アニマルビスケット／しょうゆせんべい	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚肉（肩）／加工乳(低脂肪)	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／マッシュルーム(生)／ﾄﾏﾄ(缶詰､ﾎｰﾙ、塩無添加)／キャベツ／にんじん(ジュース、缶詰)	クッキー・せんべい 牛乳 飲むヨーグルト
29／月	麦入りご飯 肉じゃが わかめとしらすの酢の物 かぶの和風スープ 果物(オレンジ)	精白米／押麦／じゃがいも／大豆油／上白糖／三温糖／薄力粉／食塩不使用バター	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚肉（肩）／カットわかめ／しらす干し／鶏卵／普通牛乳／加工乳(低脂肪)	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／ﾎｳﾚﾝｿｳ／きゅうり／かぶ葉／かぶ根／ねぎ／オレンジ	ドーナツ（手作り） 牛乳 飲むヨーグルト
30／火	ジャージャー麺 切干大根サラダ かきたまスープ 果物(オレンジ)	中華めん／上白糖／ごま油／かたくり粉／あまに油／精白米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚ひき肉(生)／米みそ／豚ロースハム／かつお加工品(かつお節)／ツナ	ねぎ／ﾀﾏﾈｷﾞ／切干しだいこん／きゅうり／赤ピーマン／ﾎｳﾚﾝｿｳ／オレンジ／ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ツナとコーンのごはん 麦茶 飲むヨーグルト
31／水	麦入りご飯 松風焼き マカロニサラダ ほうれん草の味噌汁 ゼリー	精白米／押麦／大豆油／パン粉(乾燥)／三温糖／ごま／スパゲティ／マヨネーズ(全卵型)／ゼリー(りんご)／ア	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ、加糖)／豚ひき肉(生)／豆乳／脱脂粉乳／豚ロースハム／米みそ／加工乳(低脂肪)	ﾀﾏﾈｷﾞ／人参／ごぼう／きゅうり／ｽｲｰﾄｺｰﾝ／ﾎｳﾚﾝｿｳ／ねぎ	クッキー・せんべい 牛乳 飲むヨーグルト

月平均栄養価	エネルギー	593 kcal	タンパク質	24.7 g
	脂質	12.7 g	食塩相当量	1.6 g