

# 献立表

2021年3月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	すき焼きうどん かぼちゃと小魚の揚げ煮 牛乳	412(361) 16.7(13.7) 11.8(9.6) 1.7(1.4)	うどん・三温糖 油	豚肉・焼き豆腐・牛乳 ちりめんじゃこ・ごま 粉ゼラチン	にんじん・白菜・長ネギ えのきたけ・ほうれん草 かぼちゃ	●ゼリー
2 (火)	きびごはん 魚のカレー煮 なばなのごま和え みそ汁	393(341) 16.5(13.3) 9.6(7.7) 1.0(1.2)	米・きび・三温糖 じゃがいも	鯖(未満児→白身魚) すりごま・油揚げ 煮干し(いわし)	●りんご なばな・にんじん・もやし キャベツ	●りんご
3 (水)	ちらし寿司 えびフライ すまし汁 いちごヨーグルト	444(390) 15.1(12.6) 13.8(11.8) 1.2(1.2)	米・三温糖・油 パン粉・薄力粉 そうめん	卵・えび・豆腐・牛乳 油揚げ	にんじん・しいたけ・のり れんこん・さやえんどう ほうれん草	●お茶 ●ビスケット
4 (木)	きびごはん がんもどきの中華あんかけ マーボー春雨 牛乳	467(417) 17.7(14.7) 1.0(0.8) 1.0(0.8)	米・きび・三温糖 片栗粉・春雨・油 はるさめ	がんもどき・豚肉 牛乳	はくさい・たけのこ・にんじん キャベツ・もやし・長ネギ しいたけ・しょうが・にんにく ●バナナ	●バナナ
5 (金)	ゆかりごはん 鶏のから揚げ コーンサラダ なめこ汁	399(366) 16.5(16.2) 10.8(8.8) 1.1(1.0)	米・きび・片栗粉 油・三温糖	鶏肉・ハム・豆腐 煮干し(いわし) ●ヨーグルト	しょうが・きゅうり・キャベツ コーン・なめこ・だいこん 長ネギ	●ヨーグルト
8 (月)	きびごはん 生揚げのみそ炒め スイートポテトサラダ 牛乳	498(419) 16.8(14.0) 15.4(14.0) 0.6(0.5)	米・きび・三温糖 マヨネーズ さつまいも	生揚げ・豚肉・ハム 牛乳	たけのこ・にんじん たまねぎ・きゅうり 干しブドウ●オレンジ	●オレンジ
9 (火)	きびごはん 卵焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁	418(381) 16.3(16.0) 11.4(9.3) 1.1(1.0)	米・きび・三温糖 油・じゃがいも	卵・油揚げ・大豆 煮干し(いわし) ●ヨーグルト	ひじき・にんじん・たまねぎ ほうれん草	●ヨーグルト
10 (水)	ナン フルーツサラダ 鶏肉のカレーシチュー 牛乳	397(348) 16.5(13.8) 10.7(8.6) 1.8(1.6)	ナン・油 じゃがいも	鶏肉・ミルク・牛乳	キャベツ・きゅうり・もも缶 みかん缶・パイン缶 にんじん・たまねぎ・コーン トマト缶・グリーンピース	●お茶 ●せんべい
11 (木)	きびごはん 魚の南蛮漬け 華風和え みそ汁	388(338) 13.7(11.0) 10.3(8.3) 1.0(0.8)	米・きび・片栗粉 油・三温糖 ごま油	わかさぎ・豆腐 煮干し(いわし)	にんじん・ピーマン チンゲン菜・もやし にんじん・えのきたけ わかめ●りんご	●りんご
12 (金)	きびごはん かに玉甘酢あんかけ ビーフン炒め 牛乳	442(383) 17.7(14.4) 12.9(10.4) 0.8(0.7)	米・きび・三温糖 油・片栗粉 ビーフン・ごま油 ●三温糖	卵・カニ風味かまぼこ 豚肉・牛乳 ●粉ゼラチン	しいたけ・たけのこ・長ネギ キャベツ・チンゲン菜 にんじん	●ゼリー
15 (月)	きびごはん 豆腐のチーズ焼き じゃがいものうま煮 牛乳	442(390) 16.1(13.5) 12.5(11.1) 0.9(0.8)	米・きび・油 じゃがいも	豆腐・とろけるチーズ 牛乳	にんじん・たまねぎ さやえんどう	●お茶 ●ウエハース
16 (火)	きびごはん 魚の塩焼き 切干大根サラダ みそ汁	399(341) 19.1(15.7) 10.9(8.8) 1.1(0.9)	米・きび・ごま油	鯖(未満児→白身魚) ハム・ごま・豆腐 煮干し(いわし)	切干大根・きゅうり・にんじん 小松菜・しめじ ●はっさく	●はっさく

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 (水)	中華飯 わかめとツナの和え物 牛乳	388(340) 17.0(14.1) 6.6(5.4) 1.1(0.9)	米・三温糖・油 片栗粉 ●三温糖	いか・えび・ツナ 牛乳 ●粉ゼラチン	しょうが・はくさい・にんじん たまねぎ・しいたけ・きゅうり キャベツ・みかん缶	●ゼリー
18 (木)	きびごはん お魚豆腐ハンバーグ ブロッコリーおなか和え みそ汁	394(358) 15.9(13.2) 10.3(8.3) 1.1(0.9)	米・きび・油 パン粉	豆腐・ツナ・ミルク・卵 かつお節・油揚げ 煮干し(いわし)	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・もやし ほうれん草 ●バナナ	●バナナ
19 (金)	スパゲッティナポリタン 野菜のスープ煮 いちごヨーグルトソース 牛乳	409(358) 14.3(12.0) 11.8(9.6) 1.1(1.0)	スパゲッティ・油 三温糖	ベーコン・ヨーグルト 生クリーム・牛乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン かぶ・かぶの葉・キャベツ コーン・いちご	●お茶 ●せんべい
23 (火)	チキンカレー ゆで卵サラダ 牛乳	475(450) 15.9(14.8) 13.0(11.9) 1.2(1.2)	米・油・マヨネーズ じゃがいも	鶏肉・ミルク・卵・牛乳 ●豆乳飲料	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・カリフラワー ブロッコリー・きゅうり	●豆乳飲料 ●せんべい
25 (木)	きびごはん 豆腐のえびあんかけ マカロニサラダ 牛乳	431(364) 17.2(14.3) 11.3(9.1) 0.8(0.6)	米・きび・片栗粉 マカロニ マヨネーズ	豆腐・えび・牛乳	たけのこ・しいたけ・たまねぎ グリーンピース・きゅうり にんじん・コーン ●オレンジ	●オレンジ
26 (金)	きびごはん 魚のチーズ焼き かぶの漬物 みそ汁	382(352) 19.0(18.2) 9.8(7.9) 1.1(1.0)	米・きび マヨネーズ	鮭・とろけるチーズ 油揚げ・豆腐 煮干し(いわし) ●ヨーグルト	たまねぎ・しめじ・パセリ かぶ・きゅうり・にんじん えのきたけ	●ヨーグルト
29 (月)	きびごはん 揚げ高野豆腐の卵とじ ひじきのゴマネーズ 牛乳	421(380) 16.7(13.9) 12.8(10.3) 0.9(0.7)	米・きび・油 三温糖・マヨネーズ	高野豆腐・卵・鶏ひき肉 すりごま・牛乳	キャベツ・コーン・たまねぎ 干しひじき・にんじん・きゅうり ●バナナ	●バナナ
30 (火)	きびごはん ごま納豆 具沢山炒り卵 みそ汁	436(396) 17.8(17.3) 13.1(10.6) 0.9(0.9)	米・きび・油 じゃがいも	納豆・ごま・卵・干しエビ 煮干し(いわし) ●ヨーグルト	長ネギ・チンゲン菜・しいたけ にんじん・コーン	●ヨーグルト
31 (水)	食パン 魚の野菜あんかけ キャベツのミルクスープ 牛乳	405(350) 20.8(17.1) 17.7(14.3) 1.7(1.4)	食パン・薄力粉 油・三温糖 片栗粉	白身魚・ベーコン 牛乳	ピーマン・にんじん・たまねぎ しめじ・キャベツ・菜花 コーン●はっさく	●はっさく

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
当園での目標量	412	17	11.5	1.2
月平均	374	14.6	9.9	0.9
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
当園での目標量	422	17.4	11.7	1.1
月平均	421	16.8	12	60.2