

# 献立表

2022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 (火)						
2 (水)						
3 (木)						
4 (金)						
7 (月)						
8 (火)	ちらし寿司 えびフライ すまし汁 牛乳	421(401) 16.1(13.9) 13.4(11.6) 1.4(1.2)	米・三温糖 油	卵・えび・豆腐・油揚げ かまぼこ・牛乳	にんじん・しいたけ れんこん・なばな・のり わかめ ●りんご	●りんご
9 (水)	ごはん 魚の塩焼き 菜の花のごま和え みそ汁	418(355) 16.5(16.5) 13.7(6.8) 1.1(1.0)	米・三温糖	たら すりごま・豆腐 煮干し(いわし) ●豆乳飲料	なばな・にんじん だいこん・ぶなしめじ	●豆乳飲料 ●せんべい
10 (木)	ナン フルーツサラダ シーフードカレーシチュー 牛乳	389(421) 18.1(16.5) 10.1(11.6) 1.6(1.4)	ナン・油 じゃがいも ●薄力粉 ●三温糖・油	えび・いか スキムミルク 牛乳	キャベツ・きゅうり みかん缶・もも缶 パイン缶・たまねぎ にんじん ●かぼちゃ	●お茶 ●手作り蒸しパン
11 (金)	ごはん 豆腐のチーズ焼き ビーフン炒め みそ汁	416(386) 16.8(15.4) 11.5(10.7) 0.9(0.8)	米・油・ごま油 ビーフン ●三温糖	豆腐・ピザ用チーズ 豚肉・油揚げ 煮干し(いわし) ●ゼラチン	キャベツ・チンゲン菜 にんじん・かぼちゃ えのきたけ	●手作りゼリー
14 (月)	ごはん 肉じゃが キャベツのしらす和え 牛乳	422(388) 12.1(10.3) 11.6(9.4) 1.1(0.9)	米・油・三温糖 じゃがいも しらたき	豚肉・しらす・牛乳 ごま	にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり キャベツ ●バナナ	●バナナ
15 (火)	ごはん 卵焼き なめたけ和え みそ汁	378(376) 14.4(15.9) 10.4(9.8) 1.2(1.2)	米・油・三温糖	鶏卵・豆腐・油揚げ 煮干し(いわし) ●ヨーグルト	こまつな・にんじん キャベツ・なめたけ わかめ	●ヨーグルト
16 (水)	ごはん かぶとツナのサラダ かぼちゃの豆乳クリーム 牛乳	450(389) 14.8(12.3) 12.8(10.3) 0.7(0.6)	米・油・三温糖	ツナ・鶏肉・調整豆乳 スキムミルク・牛乳	かぶ・きゅうり・キャベツ にんじん・かぼちゃ たまねぎ ●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 (木)	ごはん 魚の磯辺揚げ 菜花のあっさり煮 みそ汁	393(386) 13.9(16.6) 11.2(9.4) 1.2(0.8)	米・油・薄力粉	ししゃも(1歳児⇒タラ) 油揚げ・すりごま 煮干し(いわし) ●牛乳	あおのり・なばな・だいこん にんじん・しめじ・水菜	●牛乳 ●せんべい
18 (金)	スパゲッティミートソース 春野菜のスープ煮 いちごヨーグルトかけ 牛乳	457(428) 17.7(15.6) 13.8(13.1) 1.8(1.6)	スパゲッティ・油	豚ひき肉・ヨーグルト ホイップクリーム 牛乳	たまねぎ・にんじん ホールトマト缶・かぶ キャベツ・グリーンピース いちご	●お茶 ●ウエハース
22 (火)	卒園式					●せんべい
23 (水)	カレーライス かみかみサラダ 牛乳	455(414) 15.7(13.2) 10.6(8.6) 1.3(1.0)	米・油・三温糖 ごま油・じゃが芋	豚肉・するめいか 牛乳・スキムミルク	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ こまつな・コーン ●バナナ	●バナナ
24 (木)	お弁当の日					●せんべい
25 (金)	ごはん 鶏肉のトマト煮 カリフラワーサラダ 牛乳	431(378) 18.7(15.4) 12.4(10.1) 0.6(0.5)	米・油 マヨネーズ ●三温糖	大豆・鶏肉・卵 牛乳 ●ゼラチン	たまねぎ・にんじん ホールトマト缶・しめじ にんにく・カリフラワー きゅうり	●手作りゼリー
28 (月)	ごはん 納豆和え さつまいもの天ぷら 豚汁	433(401) 14.1(14.4) 8.2(6.7) 0.6(0.6)	米・さつまいも 薄力粉・油	納豆・豚肉 煮干し(いわし) ●ヨーグルト	ほうれん草・にんじん かぶ・だいこん・長ネギ	●ヨーグルト
29 (火)	ごはん 豆腐の卵とじ わかめの酢の物 牛乳	405(351) 14.6(12.3) 9.1(7.3) 0.9(0.7)	米・三温糖	豆腐・卵・牛乳	たまねぎ・にんじん ほうれん草・わかめ・きゅうり パイン缶 ●オレンジ	●オレンジ
30 (水)	ごはん 魚の煮付け 三色和え みそ汁	370(358) 16.5(16.8) 7.4(3.5) 1.2(1.4)	米・三温糖 ごま油 ●食パン・ジャム	鯖(未満児⇒タラ) 豆腐・煮干し(いわし)	こまつな・ひじき・にんじん しょうが・キャベツ・コーン	●お茶 ●食パンラスク
31 (木)	ごはん マーボー高野豆腐 野菜のカレーソテー 牛乳	425(390) 16.0(13.5) 12.2(9.8) 0.9(0.7)	米・油・三温糖 ごま油・片栗粉	高野豆腐・豚ひき肉 牛乳	にんじん・長ネギ・にんにく しょうが・ニラ・キャベツ たまねぎ・にんじん チンゲン菜 ●バナナ	●バナナ

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
<b>当園での目標量</b>	<b>392</b>	<b>16.2</b>	<b>10.9</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>				
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
<b>当園での目標量</b>	<b>393</b>	<b>16.3</b>	<b>11</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>				