

3月献立表

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【1010時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2019年 1月 金	わかめご飯 かき揚げ 里芋のそぼろ煮 豚汁	牛乳/米、かき揚げわかめ/かき揚げ、小麦粉、カレー粉、サラダ油、 肉、ササゲ、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉、 肉、だんご、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつお だし、米みそ/牛乳/ひなあられ	◎牛乳 牛乳 ひなあられ	596(527) 23.8(21.1) 18.5(17.8) 3.2(2.6)
2月 土	味噌煮込み かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、にんじん、サラダ油、黄色みそ、砂糖、みりん、 味噌、酒、和風だし、水/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/なめこ、 かつおだし、米みそ/寒菜/ももジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 寒菜 みそ汁	553(497) 24.0(22.2) 16.9(15.4) 4.9(3.9)
4月 月	おかかご飯 ちくわの磯辺揚げ 小松菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳/米、かつお節、しょうゆ、みりん、風調味料/ちくわ、あおのり、 小麦粉、水、サラダ油/こまつな、もやし、コーン、ツナ、しょうゆ、 砂糖、酢/油揚げ、カットわかめ、かつおだし、しょうゆ、食塩/牛乳/食 パン、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、 ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉、とろけるチーズ	◎牛乳 牛乳 カレートースト	579(516) 25.2(22.7) 16.4(16.1) 3.6(2.9)
5月 火	わかめおにぎり 鶏のからあげ ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	牛乳/米、かき揚げわかめ/肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、 片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、 サラダ油/オレンジ/牛乳/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、白りご ま	◎牛乳 牛乳 セサミンオイル	588(520) 31.0(27.3) 20.0(19.0) 2.8(2.3)
6月 水	ご飯 ひじきバーグ 切り干し大根の炒り煮 みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、 食塩、ウスターソース、ケチャップ/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、 しょうゆ、砂糖、みりん、風調味料/キャベツ、カットわかめ、かつお だし、米みそ/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎牛乳 牛乳 ポテトチップス◎青のり	554(496) 23.0(21.0) 19.3(18.4) 5.2(4.1)
7月 木	ゆかりご飯 揚げ餃子 白菜のじやこ和え すまし汁	牛乳/米、ゆかり/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、 酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油/は くさい、しらす干し、こまつな、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、みずな かつおだし、しょうゆ、食塩/牛乳/寒菜、みそ、ぶた肉、チンゲン サイ、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ餃子	589(509) 21.6(19.3) 20.7(19.8) 3.1(2.4)
8月 金	食パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ りんご	牛乳/食パン/ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、はくさい、にんじん、牛 乳、シチューコンソメ、バター/キャベツ、もやし、きゅうり、ツナ、 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/りんご/寒菜/米、えだめ、食塩、ビネ グラー	◎牛乳 寒菜 枝豆チーズおにぎり	596(543) 25.9(24.0) 16.8(17.2) 5.1(4.0)
9月 土	水餃子 ブロッコリーとコーンのサラダ 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、ニンニク、黄色みそ、 みりん、風調味料、酒、ごま油、片栗粉/ブロッコリー、コーン、ごま油、 酢、しょうゆ、砂糖、食塩、ごま油/チンゲンサイ、しめじ、水、中華 だし、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、 砂糖、ココア、生クリーム	◎牛乳 寒菜 りんご	535(495) 21.8(19.8) 11.6(13.1) 3.4(2.8)
11月 月	ご飯 肉団子の甘酢がけ おくらとかまぼこの海苔和え すまし汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじ き、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、 おくら、かまぼこ、きざみ肉、酢、しょうゆ、砂糖、みりん、風調味料、 醤油、カツわかめ、かつおだし、しょうゆ、食塩/牛乳/食パン、マ ヨネーズ、とろけるチーズ、バセリ粉	◎牛乳 牛乳 マヨネーズ	618(539) 27.2(24.5) 22.1(20.6) 3.9(3.0)
12月 火	ロールパン シチュー ピーマンと きのこスープ	牛乳/ロールパン/マカロニ、マッシュルーム、食塩、ぶた肉、たまねぎ、 コーン、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスター ソース、米みそ、とろけるチーズ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にん じん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油/チンゲンサイ、しめじ、水、中 華だし、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、 砂糖、ココア、生クリーム	◎牛乳 牛乳 かき揚げ	531(473) 21.5(20.1) 21.0(20.0) 2.4(2.3)
13月 水	肉うどん ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	牛乳/ゆでうどん、とり肉、はくさい、にんじん、干しいたけ、ねぎ、 サラダ油、しょうゆ、みりん、風調味料、水、ほんだし/ほうれん草、もやし、 ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、オレンジ/牛乳/マッシュルーム、たま ねぎ、ウイダー、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食塩	◎牛乳 牛乳 おやつスナック	510(445) 24.0(21.3) 19.3(18.1) 4.5(3.4)
14月 木	野菜 鶏肉のマーレド焼 おからサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、菜飯/とり肉、しょうゆ、酒、マーレド/おから、ブロッ コリー、ハム、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、とろけるチーズ、たまねぎ、 片栗粉、はるさめ、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/小麦粉、水、にん じん、卵、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、和風だし、ごま油	◎牛乳 牛乳 おやつスナック	592(524) 23.6(21.1) 19.9(18.8) 3.4(2.7)
15月 金	野菜あんかけ 粉ふき芋 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、はくさい、片栗粉、中華ス ープ、しょうゆ、食塩、ごま油/じゃがいも、バセリ粉、食塩/なめこ、 ねぎ、かつおだし、米みそ/牛乳/さつまいも、サラダ油、食塩、砂糖	◎牛乳 牛乳 おやつスナック	533(478) 16.8(15.8) 21.5(20.2) 3.2(2.5)
16月 土	鶏肉の塩焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	牛乳/米、とり肉、しょうゆ、みりん、風調味料、酒、しょうが、 片栗粉、にんじん、きざみ肉、ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、 食塩、サラダ油/こまつな、しめじ、かつおだし、米みそ/寒菜/米、 ぶた肉、米みそ、みりん、風調味料、砂糖、酒	◎牛乳 牛乳 おやつスナック	592(519) 23.6(21.3) 16.2(16.6) 3.8(3.0)

3月献立表

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【1010時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2019年 18月 月	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜とコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳/米/とり肉、ニンニク、カレー粉、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サ ラダ油/こまつな、もやし、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢/ベー コン、水、コンソメ、食塩/牛乳/おから、ホットケーキ粉、卵、砂 糖、牛乳、無塩バター、サラダ油	◎牛乳 牛乳 おからドーナツ	599(519) 24.7(22.2) 22.6(20.5) 3.1(2.4)
19月 火	鶏肉の塩焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/生中巻、ぶた肉、こまつな、なめこ、ねぎ、片栗粉、中華ス ープ、しょうゆ、食塩、ごま油/キャベツ、ごま油、ごま油/オレ ンジ/牛乳/米、とり肉、にんじん、コーン、サラダ油、食塩、コンソ メ、カレー粉	◎牛乳 牛乳 キャベツ	609(540) 23.9(21.7) 17.8(17.3) 4.5(3.6)
20月 水	ミートソース 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、サラダ油、 ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、切り干しだいこん、き ゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、コーン、こまつな、水、中華 だし、食塩/牛乳/さつまいも、食塩	◎牛乳 牛乳 蒸し芋	570(500) 21.2(19.5) 16.2(16.0) 5.2(4.0)
21月 木	祝日<春分の日>			
22月 金	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	牛乳/米、食塩、バセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、コーン、サ ラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー 粉/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、サラダ油/オレ ンジ/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎牛乳 牛乳 ポテトチップス◎青のり	541(483) 21.4(19.6) 20.1(19.1) 4.2(3.2)
23月 土	卒園式のため給食はありません			
25月 月	ご飯 白身フライ ほうれん草とコーンのマヨ和え みそ汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/ほう れん草、コーン、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ/なめこ、絹ごし豆腐、 かつおだし、米みそ/牛乳/ホットケーキ粉、かぼちゃ、砂糖、バ ター、メープルシロップ	◎牛乳 牛乳 パンパンキンケ	572(509) 22.2(20.3) 22.1(20.7) 3.5(2.8)
26月 火	カレーライス キャベツとコーンのサラダ みそ汁	牛乳/米、とり肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カ レー粉/キャベツ、もやし、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ、 ごま油/オレ ンジ/牛乳/マカロニ、マッシュルーム、ぶた肉、たまねぎ、マ ッシュルーム、 サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ	◎牛乳 牛乳 マッシュルーム	567(507) 22.5(20.6) 17.4(16.9) 4.0(3.2)
27月 水	ごはん かき揚げ 小松菜のおかか和え かきたま汁	牛乳/米、とり肉、油揚げ、にんじん、かつおだし、食塩、しょうゆ、 みりん、風調味料、酒/かき揚げ、しょうゆ、酒、片栗粉、サ ラダ油/こ まつな、もやし、かつおだし、しょうゆ、砂糖、かつお節、にら、 卵、かつおだし、米みそ、ごま油/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マ ーガリン、 ココア	◎牛乳 牛乳 パンかりんどう	584(518) 27.9(24.8) 20.3(19.3) 2.8(2.2)
28月 木	うどん ほうれん草とツナの和え物 みそ汁	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、はくさい、にんじん、干しい たけ、サラダ油、米みそ、みりん、風調味料、水、ほんだし/さつ まいも、砂 糖、しょうゆ、りんご/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、ごま油、しょう ゆ、食塩、 卵	◎牛乳 牛乳 おやつスナック	609(538) 19.6(18.3) 20.9(19.7) 4.5(3.6)
29月 金	わかめご飯 えびフライ ブロッコリーとツナのサラダ お豆腐	牛乳/米、かき揚げわかめ/えび、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、 ウスターソース/ブロッコリー、コーン、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、 サラダ油/えび、しょうゆ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、 コンソ メ、食塩/牛乳/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 あけぼの	601(501) 21.8(18.8) 19.7(17.9) 3.6(2.7)
30月 土	野菜 鶏肉のマーレド焼 おからサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華ス ープ、しょうゆ、食塩、ごま油/切り干しだいこん、にんじん、 きゅうり、ツナ、サ ラダ油、しょうゆ、砂糖/はるさめ、にら、水、中華だし、食塩、 寒菜/ぶ どう ジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 寒菜 おやつスナック	520(482) 14.2(14.5) 17.9(18.1) 4.3(3.4)