



平成30年 3月献立表

大井保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
1 木	昼食	御飯 ぶりかけ ピンクサーモンの塩焼き 切り干し大根の旨煮 みそ汁	白米(亀岡) さとう	ピンクサーモン(国産) 油揚げ(大阪) 米みそ	人参(千葉)、切り干し大根(北海道) 絹さや(中国)、ごぼう(北海道) ねぎ(北海道)	かつお・昆布だし汁 のりたまふりかけ 塩、濃口しょうゆ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぼたぼた焼き	ぼたぼた焼き	牛乳			
2 金	昼食	御飯 水炊き オレンジ(みかん缶)	白米(亀岡) マロニー	鶏もも肉(熊本) もめん豆腐(大阪) 豚肉(三重)	白菜(愛知)、えのき(長野)、水菜(大阪) 人参(千葉)、しいたけ(徳島)、しゆんぎく(大阪) オレンジ(アメリカ)、みかん缶(タイ)	昆布だし汁 ポン酢	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 16.4 g カルシウム 392 mg
	午後 おやつ	牛乳 セサミハーベスト	セサミハーベスト	牛乳			
3 土	昼食	お弁当の日					
5 月	昼食	ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁 ひなあられ	白米(亀岡) さとう、キャノーラ油 花麩 ひなあられ	さけフレーク 錦糸玉子、白ごま 高野豆腐(大阪)	胡瓜(高知)、細切のり 菜の花(大阪)、人参(千葉) 大根(徳島)、ねぎ(北海道) しいたけ(徳島)	酢、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 290 mg
	午後 おやつ	ホットココア 揚げドーナツ	さとう、キャノーラ油 ホットケーキミックス	牛乳 もめん豆腐		ココア	
6 火	昼食	御飯 ちくわ磯辺揚げ ポテトサラダ 豚汁	白米(亀岡) キャノーラ油、小麦粉 じゃが芋(北海道)、マヨネーズ 里芋(中国)系コンニャク	豚肉(三重) ちくわ(大阪) 米みそ	大根(徳島)、ねぎ(北海道) あおのり、胡瓜(高知) 人参(千葉)、コーン(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 コンソメ、塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳	バナナ(フィリピン)		
7 水	昼食	ロールパン ソース焼きそば ほうれん草のお浸し スープ	ロールパン 焼きそばめん キャノーラ油	豚肉(三重) かまぼこ(大阪)	キャベツ(愛知)、玉葱(北海道) 人参(千葉)、ピーマン(宮崎) ほうれん草(徳島)、あおのり コーン(アメリカ)	コンソメ、塩 焼きそばソース かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 129 mg
	午後 おやつ	お茶 雑炊	白米(亀岡)	卵(香川)	白菜(愛知)、人参(千葉) 大根(徳島)	かつお・昆布だし汁 塩	
8 木	昼食	御飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう さつま芋(茨城)	油揚げ(大阪) さば(ノルウェー) 水煮大豆 米みそ	玉葱(北海道)、ねぎ(北海道) 人参(千葉)、ひじき グリーンピース(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 ハッピーターン	ハッピーターン	牛乳			
9 金	昼食	ハヤシライス 春雨サラダ りんご	白米(亀岡)、マヨネーズ キャノーラ油、春雨 じゃが芋(北海道)	豚肉(三重) ロースハム	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) 人参(千葉)、胡瓜(高知) りんご(青森)	ハヤシルー 塩	エネルギー 511 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 17 g カルシウム 79 mg
	午後 おやつ	お茶 雪の宿	雪の宿				
10 土	昼食	お弁当の日					
12 月	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 小松菜と油揚げの煮物	白米(亀岡) キャノーラ油 さとう	もめん豆腐(大阪) 豚肉(三重)、米みそ 油揚げ(大阪)	しめじ(長野)、ねぎ(北海道)、カットわかめ 玉葱(北海道)、しょうが(高知) 小松菜(大阪)、人参(千葉)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.5 g カルシウム 155 mg
	午後 おやつ	お茶 にゅうめん	そうめん		人参(千葉)、ねぎ(北海道) ほうれん草(徳島)、しいたけ(徳島)	かつお・昆布だし汁	
13 火	昼食	ケチャップライス スパゲティー添え エビフライ スープ ブロッコリーサラダ	白米(亀岡) スパゲティ、キャノーラ油 タルタルソース オリーブオイル	エビフライ 	玉葱(北海道)、人参(千葉)、胡瓜(高知) パセリ、もやし(静岡)、ねぎ(北海道) ブロッコリー(エクアドル)、コーン(アメリカ) ミック্সベジタブル(中国)	ケチャップ、コンソメ 塩 ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.6 g カルシウム 306 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード		牛乳、プリンミックス ホイップクリーム	パイン缶、みかん缶		
14 水	昼食	親子丼 みそ汁 いんげんの胡麻和え みかん缶	白米(亀岡) さとう	卵(香川)、鶏もも肉(熊本) 白ごま、米みそ 油揚げ(大阪)	玉葱(北海道)、細切のり、ねぎ(北海道) インゲン(タイ)、人参(千葉) みかん缶(タイ)、ほうれん草(徳島)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ 本みりん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.1 g カルシウム 152 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	小麦粉 キャノーラ油	ちくわ(大阪) 豚肉(三重)、かつお節	キャベツ(愛知)、ねぎ(北海道)、あおのり	ケチャップ、中濃ソース	

*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



平成30年3月献立表

大井保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他		
			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	その他		
15 木	昼食	御飯 中華スープ 八宝菜 ぎょうざ	白米(亀岡) 片栗粉 さとう、春雨	豚肉(三重) ぎょうざ	たけのこ(国産)、しいたけ(徳島) 白菜(愛知)、ピーマン(宮崎)、人参(千葉) 玉葱(北海道)、チンゲン菜(静岡)	濃口しょうゆ 中華だし、塩	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 9.7 g	
	午後 おやつ	牛乳 大学芋	さとう、キャノーラ油 さつま芋(茨城)	牛乳 黒ごま		濃口しょうゆ	カルシウム 257 mg	
16 金	昼食	ポークカレーライス おからのサラダ チーズ	白米(亀岡) マヨネーズ、キャノーラ油 じゃが芋(北海道)	豚肉(三重) おから キャンディチーズ	グリーンピース(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) 玉葱(北海道)、人参(千葉)	バーモントカレールー 濃口しょうゆ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.7 g	
	午後 おやつ	ホットミルク カップケーキ	無塩バター ホットケーキミックス、さとう	牛乳 卵(香川)			カルシウム 280 mg	
17 土	昼食	お弁当の日						
19 月	昼食	御飯 マーボー豆腐 かぼちやの煮物 わかめのスープ	白米(亀岡) ごま油 さとう、片栗粉	もめん豆腐(大阪) 豚ひき肉(鹿児島) 赤米みそ、米みそ	チンゲン菜(静岡)、カットわかめ 玉葱(北海道)、ねぎ(北海道) かぼちや(北海道)、インゲン(タイ) しょうが(高知)、人参(千葉)	料理酒、中華だし 濃口しょうゆ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.7 g	
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	もち米、さとう 白米(亀岡)	きな粉		塩	カルシウム 155 mg	
20 火	昼食	御飯 豚汁 たらの竜田揚げ 卵の花	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 糸コンニャク	豚肉(三重)、米みそ たら(アメリカ)、ちくわ おから、油揚げ(大阪)	大根(徳島)、ごぼう(北海道) しょうが(高知) 人参(千葉)、ねぎ(北海道)、しいたけ	料理酒、本みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14 g	
	午後 おやつ	牛乳 すずカステラ	すずカステラ	牛乳			カルシウム 262 mg	
21 水	昼食	春分の日						
22 木	昼食	きつね丼 みそ汁 菜の花の白和え さつま芋甘煮	白米(亀岡) さとう、白ごま さつま芋(茨城)	油揚げ、かまぼこ(大阪) もめん豆腐(大阪) 米みそ	玉葱・ねぎ(北海道)、細切りのり、菜の花(大阪) コーン・グリーンピース(アメリカ) 人参(千葉)、キャベツ(愛知)	本みりん 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 9.9 g	
	午後 おやつ	お茶 ミニラーメン	キャノーラ油 生中華めん	豚肉(三重)	コーン(アメリカ)、ねぎ(北海道) もやし(静岡)、人参(千葉)	中華だし、塩 濃口しょうゆ	カルシウム 214 mg	
23 金	昼食	コーンピラフ クリームシチュー コールスローサラダ	白米(亀岡)、キャノーラ油 じゃが芋(北海道) マヨネーズ、さとう	鶏もも肉(熊本) 牛乳	玉葱(北海道)、人参(千葉) ブロッコリー(エクアドル)、グリーンピース(アメリカ) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ)	コンソメ、パセリ粉 クリームシチューの素 酢、塩	エネルギー 699 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.7 g	
	午後 おやつ	牛乳 手作りクッキー	無塩バター 小麦粉、さとう	牛乳 卵(香川)			カルシウム 319 mg	
24 土	昼食	お弁当の日 						
26 月	昼食	御飯 味噌汁 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	白米(亀岡) キャノーラ油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	米みそ 鶏もも肉(熊本)	ほうれん草(徳島)、玉葱(北海道) しょうが(高知)、ねぎ(北海道) 人参(千葉)、胡瓜(高知)、コーン(アメリカ)	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、料理酒 コンソメ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 26.4 g	
	午後 おやつ	牛乳 おふラスク	バターブレンド(有塩) 麩、さとう	牛乳			カルシウム 238 mg	
27 火	昼食	焼きうどん きんぴらごぼう かき玉汁	ゆでうどん、白ごま さとう、ごま油 片栗粉、キャノーラ油	豚肉(三重) 卵(香川) かつお節	キャベツ(愛知)、もやし(静岡) ごぼう・玉葱(北海道)、絹さや(中国) 小松菜(大阪)、人参(千葉)、あおのり	料理酒、和風だしの素 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 445 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.8 g	
	午後 おやつ	お茶 ゆかりおにぎり	白米(亀岡)			ゆかり粉	カルシウム 119 mg	
28 水	昼食	御飯 けんちん汁 さばの味噌煮 かぼちやのサラダ	白米(亀岡) さとう、里芋(中国) マヨネーズ	もめん豆腐(大阪) さば(ノルウェー)、米みそ 油揚げ(大阪)	ごぼう(北海道)、大根(徳島) しょうが(高知)、コーン(アメリカ)、胡瓜(高知) かぼちや(北海道)、人参(千葉)、ねぎ(北海道)	かつお・昆布だし汁 本みりん、料理酒 塩、コンソメ、淡口しょうゆ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g	
	午後 おやつ	お茶 ツナスパゲティー	バターブレンド(有塩) スパゲティ	シーチキン缶	玉葱(北海道)、人参(千葉)	塩、パセリ粉 濃口しょうゆ	カルシウム 104 mg	
29 木	昼食	御飯 みそ汁 筑前煮 もやしとチンゲン菜の和え物	白米(亀岡) 糸コンニャク さとう	鶏もも肉(熊本) ちくわ(大阪) 白ごま 米みそ	れんこん・大根(徳島)、白菜(愛知)、人参(千葉) チンゲン菜・もやし(静岡)、たけのこ(国産) ごぼう・玉葱・ねぎ(北海道)、インゲン(タイ)	料理酒、本みりん かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.4 g	
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	イチゴジャム		カルシウム 177 mg	
30 金	昼食	チキンカレーライス ほうれん草のソテー バナナ	白米(亀岡) キャノーラ油、さとう じゃが芋(北海道)	鶏もも肉(熊本)	玉葱(北海道)、グリーンピース(アメリカ) ほうれん草(徳島)、人参(千葉)、コーン(アメリカ) バナナ(フィリピン)	バーモントカレールー 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.5 g	
	午後 おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	さとう、キャノーラ油 ホットケーキミックス	牛乳	人参(千葉)		カルシウム 291 mg	
31 土	昼食	お弁当の日 						

*0歳児の完了期(12~15ヵ月)はご飯が軟飯になります。

*午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

*都合により 給食内容が変更になることがあります。