



平成30年 3月献立表

千代川保育園

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 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)、しゅんぎく (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			
2 金	昼食	御飯 ふりかけ 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			
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)、糸コンニャク	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)、カトウわかめ 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

千代川保育園

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。

