



3月 献立表



令和4年

上陽保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1	火	せんべい 牛乳	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜 パナナ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:604kcal タンパク:19.2g 脂質:23.9g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:604kcal タンパク:15.4g 脂質:19.9g カルシウム:208mg 食塩相当量:1.8g
2	水	ポン菓子 牛乳	肉豆腐丼 味噌汁 しらすと白菜の和え物 りんご 麦茶	大学芋 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 しらす 牛乳	米 小切麴 砂糖 さつま芋 油 ごま ポン菓子	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 干しいたけ 小松菜 白菜 きゅうり りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:702kcal タンパク:24.8g 脂質:21.9g カルシウム:399mg 食塩相当量:2g	エネルギー:575kcal タンパク:19.6g 脂質:16.6g カルシウム:291mg 食塩相当量:1.5g
3	木	ウエハース 牛乳	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 キャベツのごま味噌和え デコボン 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	油揚げ 鰯 鶏卵 味噌 牛乳	米 砂糖 油 ごま 無塩バター 薄力粉 ウエハース	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 えのき茸 みつば キャベツ ほうれん草 デコボン レーズン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:649kcal タンパク:23.2g 脂質:18.8g カルシウム:330mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:544kcal タンパク:18.4g 脂質:15.4g カルシウム:335mg 食塩相当量:1.1g
4	金	蒸しさつま芋 牛乳	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根サラダ チーズ 麦茶	麴のラスク 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 油 小切麴 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイズトマト 大根 きゅうり パプリカ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー:704kcal タンパク:25.1g 脂質:29.7g カルシウム:304mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:599kcal タンパク:20.1g 脂質:23.7g カルシウム:238mg 食塩相当量:1.7g
5	土	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ 麦茶		豚ひき肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま クラッカー	しょうが ほうれん草 人参 しめじ 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶	エネルギー:367kcal タンパク:14.3g 脂質:10.7g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:328kcal タンパク:12.1g 脂質:8.9g カルシウム:60mg 食塩相当量:0.8g
7	月	蒸しじゃが芋 牛乳	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ビーフンの和え物 りんご 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター じゃが芋	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:677kcal タンパク:21.6g 脂質:24.2g カルシウム:278mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:559kcal タンパク:17.1g 脂質:18.3g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.1g
8	火	ビスケット 麦茶	野菜玉子うどん ちくわと玉ねぎのかき揚げ チーズ 麦茶	ホットケーキ 麦茶	鶏卵 焼き竹輪 チーズ 牛乳	うどん 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 無塩バター マンナビスケット	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:480kcal タンパク:17.1g 脂質:17.3g カルシウム:158mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:406kcal タンパク:14.6g 脂質:14.7g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.7g
9	水	せんべい 麦茶	ご飯 具沢山汁 鶏肉の塩焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳 クリーム	米 油 いちごプリンの素 ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ ごぼう 大根 つきこん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 オレンジ	水 塩 料理酒 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:512kcal タンパク:18.8g 脂質:16.2g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:462kcal タンパク:15.7g 脂質:14.3g カルシウム:249mg 食塩相当量:1g
10	木	大根煮 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き チンゲン菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ピザトースト 牛乳	味噌 高野豆腐 赤魚 ベーコン チーズ 牛乳	米 砂糖 油 食パン	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ しょうが チンゲン菜 もやし 人参 グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:575kcal タンパク:26.8g 脂質:15.5g カルシウム:341mg 食塩相当量:2.3g	エネルギー:470kcal タンパク:21g 脂質:11.6g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.9g
11	金	ウエハース 牛乳	ご飯 コーンスープ 鶏肉のカレー風味炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	キャラット蒸しパン 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏肉	米 油 薄力粉 砂糖 ウエハース	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー りんご	水 ホワイトソース 万能つゆ 料理酒 カレー粉 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:640kcal タンパク:23.7g 脂質:18.5g カルシウム:353mg 食塩相当量:2g	エネルギー:541kcal タンパク:18.9g 脂質:15.1g カルシウム:358mg 食塩相当量:1.5g
12	土	せんべい 麦茶	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 麦茶		鶏肉 高野豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃが芋 せんべい	大根 人参 グリンピース 昆布 干しいたけ えのき茸 ほうれん草	水 万能つゆ みりん 麦茶	エネルギー:347kcal タンパク:12.6g 脂質:7.2g カルシウム:45mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:329kcal タンパク:10.7g 脂質:6.8g カルシウム:45mg 食塩相当量:0.8g
14	月	クラッカー 牛乳	塩昆布ご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜の海苔和え オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 ごま 小切麴 ごま油 砂糖 じゃが芋 クラッカー	塩昆布 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり 焼きのり オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:516kcal タンパク:21.5g 脂質:15.2g カルシウム:323mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:427kcal タンパク:17.1g 脂質:11.5g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.4g
15	火	ビスケット 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃのペイクドサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	フルーツカップケーキ 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 マンナビスケット	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン ほうれん草 南瓜 パセリ りんごソース パナナ レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:597kcal タンパク:16g 脂質:20.8g カルシウム:156mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:493kcal タンパク:13.4g 脂質:16.7g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.4g
16	水	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め ブロッコリーのマヨ和え パナナ 麦茶	コーンフレーククッキー 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 玄米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 コーンフレーク クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし ブロッコリー 人参 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:575kcal タンパク:17.7g 脂質:17.5g カルシウム:72mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:490kcal タンパク:14.9g 脂質:14.3g カルシウム:64mg 食塩相当量:1.1g



3月 献立表



令和4年

上陽保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
17	木	ボン菓子 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ もやしとチンゲン菜のサラダ チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 さつま芋 パン粉 ごま 片栗粉 油 砂糖 ウエハース ボン菓子	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 コーン りんごジュース アガー	水 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:632kcal タンパク:24.2g 脂質:22.4g カルシウム:466mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:532kcal タンパク:19.7g 脂質:18.1g カルシウム:381mg 食塩相当量:1.2g
18	金	蒸しかぼちゃ 牛乳	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 いちご 麦茶	きな粉ぼたもち 牛乳	油揚げ 味噌 さわら きな粉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 昆布 干しいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ にんにく しょうが 人参 さやえんどう いちご 南瓜	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:686kcal タンパク:27.1g 脂質:17.5g カルシウム:256mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:569kcal タンパク:21.6g 脂質:13.2g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.3g
19	土	せんべい 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ 麦茶		鶏肉	米 無塩バター センべい	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 しめじ わかめ	水 チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー:296kcal タンパク:9.1g 脂質:5.2g カルシウム:25mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:288kcal タンパク:7.9g 脂質:5.2g カルシウム:24mg 食塩相当量:0.9g
22	火	クラッカー 麦茶	お野菜パン コンソメスープ ほうれん草オムレツ 白菜のマヨサラダ オレンジ 麦茶	そばろおにぎり 麦茶	鶏卵 ウインナー 牛乳 鶏肉 豚ひき肉	野菜パン じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 クラッカー	人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 白菜 パプリカ きゅうり オレンジ しょうが	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:585kcal タンパク:20.5g 脂質:19.5g カルシウム:93mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:477kcal タンパク:16.4g 脂質:15.7g カルシウム:75mg 食塩相当量:1.7g
23	水	ボン菓子 牛乳	麦ご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き こんにやくとごぼうの金平 パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	木綿豆腐 鮭 味噌 さつま揚げ 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 ごま フルーツパン ボン菓子	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 ごぼう つきこん 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶	エネルギー:593kcal タンパク:26.8g 脂質:14.7g カルシウム:426mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:485kcal タンパク:20.9g 脂質:11.1g カルシウム:313mg 食塩相当量:1.3g
24	木	ビスケット 牛乳	☆卒園お祝い献立☆わかめご飯 お吸い物 えびフライタルタルソース ブロッコリーとさつま芋のサラダ フルーツポンチ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	かつお節 えび 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター マンナビスケット	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 人参 白菜 しめじ 玉ねぎ パセリ ブロッコリー パナナ りんご バイン缶	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:772kcal タンパク:24.3g 脂質:30.8g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:640kcal タンパク:18.9g 脂質:24g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.1g
25	金	大根煮 牛乳	豚丼 味噌汁 ほうれん草のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 小切麴 ノンエッグマヨネーズ クラッカー マシュマロ 砂糖	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 ほうれん草 大根 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:626kcal タンパク:21.4g 脂質:22.6g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:510kcal タンパク:16.7g 脂質:16.9g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.3g
28	月	クラッカー 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の玉子焼き キャベツサラダ りんご 麦茶	ヨーグルトパン 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏卵 ツナ ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 強力粉 いちごジャム クラッカー	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 小松菜 りんご レーズン	水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:586kcal タンパク:19.3g 脂質:12.8g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:505kcal タンパク:16g 脂質:10.7g カルシウム:137mg 食塩相当量:1.4g
29	火	蒸しかぼちゃ 牛乳	ご飯 中華スープ コーン肉団子 春雨ともやしの和え物 チーズ 麦茶	お好み焼き 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 豚肉 かつお節 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	白菜 しめじ なら 玉ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり キャベツ 人参 青のり 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:635kcal タンパク:24.8g 脂質:22.6g カルシウム:330mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:534kcal タンパク:20.4g 脂質:17.9g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.5g
30	水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 かれの野菜あんかけ ひじきと切り干し大根の煮物 パナナ 麦茶	シュガーバイ 麦茶	味噌 木綿豆腐 かれい 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 バイシート グラニュー糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 水菜 長ねぎ パプリカ 玉ねぎ えのき茸 しょうが ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜 パナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素 万能つゆ 麦茶	エネルギー:480kcal タンパク:20.1g 脂質:9.8g カルシウム:177mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:426kcal タンパク:16.6g 脂質:9.1g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.3g
31	木	ビスケット 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜とハムのソテー オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 チーズ ロースハム 牛乳 スキムミルク	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター マンナビスケット	南瓜 キャベツ ほうれん草 パセリ チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:630kcal タンパク:24.9g 脂質:21.1g カルシウム:387mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:520kcal タンパク:19.4g 脂質:16.2g カルシウム:322mg 食塩相当量:1.4g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	588	20.6	17	270
乳児	平均量	616	22.2	19.7	281
乳児	目標量	490	17.2	13.1	225
乳児	平均量	517	17.9	15.7	234

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。