



3月 献立表



令和4年

祝昌第二保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	乳児
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える		幼児	
1	火	せんべい 牛乳	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	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳 スキムミルク	米 小切麴 ごま油 砂糖 さつま芋 無塩バター せんべい	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	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:494kcal タンパク:21.3g 脂質:16.8g カルシウム:351mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:494kcal タンパク:16.9g 脂質:13.5g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.3g
2	水	人参煮 麦茶	ご飯 コンスープ 鶏肉のカレー風味炒め ブロッコリーの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉	米 油 さつま芋 砂糖	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 みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:559kcal タンパク:17.3g 脂質:11.4g カルシウム:161mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:479kcal タンパク:14.5g 脂質:9.2g カルシウム:143mg 食塩相当量:1.3g
3	木	ビスケット 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	さくらもち 牛乳	油揚げ 鰯 鶏卵 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 油 ごま 白玉粉 薄力粉 いちごジャム マンナビスケット	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	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:605kcal タンパク:24g 脂質:14.6g カルシウム:323mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:500kcal タンパク:18.9g 脂質:11.4g カルシウム:270mg 食塩相当量:1g
4	金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のコンフレック焼き 大根サラダ チーズ 麦茶	ボーロ 麦茶	鶏肉 チーズ 鶏卵 練乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コンフレック 油 無塩バター 薄力粉 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト 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 ベーキングパウダー	エネルギー:589kcal タンパク:18.8g 脂質:20g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:519kcal タンパク:15.9g 脂質:16.8g カルシウム:123mg 食塩相当量:1.6g
5	土	クラッカー 麦茶	豆腐そぼろ野菜あんかけ丼 味噌汁 麦茶		木綿豆腐 鶏肉 味噌	米 油 片栗粉 小切麴 クラッカー	玉ねぎ しめじ 昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	水 万能つゆ 麦茶	エネルギー:336kcal タンパク:12.5g 脂質:6.6g カルシウム:100mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:303kcal タンパク:10.9g 脂質:5.6g カルシウム:84mg 食塩相当量:0.7g
7	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ビーフンの和え物 りんご 麦茶	シュガーパイ 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま パインシト グラニュー糖 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:553kcal タンパク:15.5g 脂質:17.9g カルシウム:80mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:474kcal タンパク:13.2g 脂質:14g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.1g
8	火	ビスケット 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	豚肉 牛乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ウエハース マンナビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 水菜 グレープフルーツ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:603kcal タンパク:15.6g 脂質:17.5g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:532kcal タンパク:13.3g 脂質:15g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.4g
9	水	人参煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 キャベツの塩昆布和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 クラッカー マシュマロ	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 わかめ 大根 人参 グリーンピース キャベツ 塩昆布	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:572kcal タンパク:23.1g 脂質:20g カルシウム:373mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:479kcal タンパク:18.5g 脂質:15.6g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.8g
10	木	大根煮 牛乳	人参ご飯 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	ケーキ 牛乳	鶏卵 ウインナー 牛乳 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	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 パナナ 大根	水 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ	エネルギー:668kcal タンパク:24.3g 脂質:27g カルシウム:318mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:539kcal タンパク:19g 脂質:20.8g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.5g
11	金	ウエハース 牛乳	麦ご飯 すまし汁 鰯の味噌焼き こんにゃくとごぼうの金平 パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐 鰯 味噌 さつま揚げ きな粉 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 ごま マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ 切干大根 しめじ ごぼう つきこん 人参 小松菜 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:607kcal タンパク:28.8g 脂質:14.6g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:511kcal タンパク:22.8g 脂質:12.1g カルシウム:336mg 食塩相当量:1.2g
12	土	せんべい 麦茶	鶏肉の塩焼き丼 具沢山汁 麦茶		鶏肉 味噌 木綿豆腐	米 せんべい	昆布 干しいたけ ごぼう 大根 つきこん 長ねぎ	水 塩 料理酒 麦茶	エネルギー:350kcal タンパク:14.7g 脂質:9g カルシウム:42mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:312kcal タンパク:12.1g 脂質:8.3g カルシウム:37mg 食塩相当量:0.8g
14	月	クラッカー 牛乳	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 納豆 牛乳 クリーム	米 さつま芋 パン粉 ごま 片栗粉 いちごプリンの素 ウエハース クラッカー	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ グレープフルーツ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:568kcal タンパク:20.7g 脂質:17.3g カルシウム:296mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:530kcal タンパク:19.4g 脂質:16.8g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.1g
15	火	大根煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃのベイクドサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉	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 大根	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 こいくちしょうゆ	エネルギー:693kcal タンパク:22g 脂質:27.8g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:511kcal タンパク:15.3g 脂質:19.2g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.4g
16	水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め チンゲン菜とハムの和え物 パナナ 麦茶	コンフレッククッキー 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 ローズハム	米 玄米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 コンフレック	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが チンゲン菜 白菜 人参 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:591kcal タンパク:18.4g 脂質:18.8g カルシウム:112mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:497kcal タンパク:15.3g 脂質:15.1g カルシウム:101mg 食塩相当量:1.1g



3月 献立表



令和4年

祝昌第二保育園

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
17	木	ボン菓子 牛乳	☆卒園お祝い献立☆赤飯 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 オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	小豆 かつお節 えび 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ウエハース ボン菓子	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 オレンジ りんごジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:671kcal タンパク:23.3g 脂質:22.5g カルシウム:400mg 食塩相当量:1g	エネルギー:532kcal タンパク:18g 脂質:17.4g カルシウム:307mg 食塩相当量:0.8g
18	金	せんべい 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	二色ぼたもち 牛乳	油揚げ 味噌 さわら きな粉 こしあん 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米 せんべい	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	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:702kcal タンパク:28.5g 脂質:17.1g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:596kcal タンパク:22.6g 脂質:13.9g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.3g
19	土	ウエハース 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 ウエハース	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:283kcal タンパク:7.9g 脂質:5.3g カルシウム:124mg 食塩相当量:0.8g
22	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き チンゲン菜の炒め物 パナナ 麦茶	こねつけ 小魚 麦茶	味噌 高野豆腐 赤魚 煮干し	米 砂糖 油 薄力粉 さつま芋	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 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:560kcal タンパク:22.9g 脂質:6.6g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:488kcal タンパク:19.2g 脂質:5.4g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.6g
23	水	ボン菓子 麦茶	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのマヨ和え オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	野菜パン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 ボン菓子	ほうれん草 しめじ コーン パセリ もやし ブロッコリー 人参 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:612kcal タンパク:25.9g 脂質:30.3g カルシウム:347mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:445kcal タンパク:18.2g 脂質:21g カルシウム:182mg 食塩相当量:1.6g
24	木	ビスケット 牛乳	野菜玉子うどん ちくわと玉ねぎのかき揚げ チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏卵 焼き竹輪 チーズ 牛乳	うどん 片栗粉 薄力粉 油 フルーツパン 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	エネルギー:551kcal タンパク:22.5g 脂質:21.6g カルシウム:423mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:446kcal タンパク:18g 脂質:17.2g カルシウム:365mg 食塩相当量:1.8g
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	クッキー 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 小切替 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	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:660kcal タンパク:21.7g 脂質:25.9g カルシウム:275mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:538kcal タンパク:16.9g 脂質:19.7g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.1g
29	火	蒸しかぼちゃ 牛乳	ご飯 ビーフンスープ 八宝菜 中華和え オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	干しえび 豚肉 かつお節 牛乳	米 ビーフン ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 白菜 長ねぎ もやし きゅうり コーン オレンジ キャベツ 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 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:588kcal タンパク:20.7g 脂質:18.1g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:486kcal タンパク:16.4g 脂質:13.6g カルシウム:211mg 食塩相当量:1.4g
30	水	ウエハース 牛乳	ご飯 味噌汁 かわいい野菜あんかけ ひじきと切り干し大根の煮物 パナナ 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	味噌 木綿豆腐 かわいい 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 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 パセリ	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 ベーキングパウダー	エネルギー:554kcal タンパク:25.7g 脂質:11.9g カルシウム:386mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:469kcal タンパク:20.3g 脂質:10g カルシウム:381mg 食塩相当量:1.5g
31	木	大根煮 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ もやしとわかめの和え物 グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	しょうが ほうれん草 人参 小松菜 しめじ 長ねぎ もやし わかめ コーン グレープフルーツ 青のり 大根	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 塩	エネルギー:537kcal タンパク:21.9g 脂質:16.8g カルシウム:297mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:438kcal タンパク:17.1g 脂質:12.5g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.3g

☆ 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	1.6
	平均量	601	22	18.8	284	1.6
乳 児	目標量	490	17.2	13.1	225	1.5
	平均量	500	17.6	14.8	230	1.3

☆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。

発行:株式会社ミールケア