

2024年03月

献 立 表

※マヨネーズ⇒マヨドレ(卵不使用)を使用

未来保育クラブ(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 金	ゆめおにぎり、ご飯、 松風焼き 、かぶの浅漬け、みそ汁(きやべつ・油揚げ)、フルーツ	426.1(319.6) 14.2(10.7) 6.6(4.9) 1.4(1.0)	めし、めし、パン粉、砂糖	鶏ひき肉、淡色みそ、油揚げ(油抜き)、牛乳、 卵除去	グレープフルーツ、かぶ、キャベツ、にんじん皮むき(ゆで)、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ			
02 土	ぶどうゼリー、せんべい	104.6(64.6) 0.6(0.4) 2.2(1.6) 0.0(0.0)							
04 月	クラッカーサンド、ご飯、 豚肉のしそチーズ揚げ 、コールスローサラダ、みそ汁(じゃが芋・にら)、フルーツ	507.9(369.4) 15.5(11.4) 17.3(13.0) 1.3(1.0)	めし、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨドレ、砂糖	豚肉(肩ロース)、 卵除去 、チーズ、淡色みそ	キャベツ、ドライブルー、にんじん、にら、コーン缶、いちごジャム、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩			
05 火	ナポリタン 、 ナポリタン 、 ミモザサラダ 、チキンスープ、フルーツ	684.5(511.9) 25.9(19.3) 19.5(14.6) 2.6(1.9)	スパゲティ、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、バター、バター	卵白不使用ウインナーソーセージ 、 卵白不使用ウインナーソーセージ 、ゆで 卵除去 、鶏もも肉、粉チーズ、粉チーズ	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、マッシュルーム、ピーマン、ピーマン、にんじん	ケチャップ、ケチャップ、酢、コンソメ、コンソメ、食塩			
06 水	ホットケーキ 、三色 丼⇒鶏そぼろ丼 、かぼちゃの甘煮、みそ汁(里芋・ねぎ)、フルーツ	518.0(364.7) 20.0(14.6) 12.2(9.0) 1.7(1.2)	めし、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油	鶏ひき肉、 卵除去 、牛乳、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩			
07 木	りんごゼリー、ご飯、 ハンバーグ 、白菜ときのこのサラダ、スープ(だいこん・ねぎ)、フルーツ	384.7(263.8) 13.8(10.1) 8.4(6.2) 1.4(1.0)	めし、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、ハム、 卵除去	はくさい、オレンジ、だいこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、酢、食塩、コンソメ			
08 金	チーズ、せんべい、ご飯、さわらのムニエル、 白菜とハムのサラダ 、みそ汁(小松菜・鮭)、フルーツ	477.0(342.6) 20.3(15.4) 16.3(12.2) 1.7(1.2)	めし、フレンチドレッシング、小麦粉、バター、油、焼ふ	さわか、チーズ、 卵白不使用ハム 、淡色みそ	はくさい、パナナ、こまつな、コーン缶	かつお・昆布だし汁、食塩			
09 土	ワッフル⇒ヨーグルト(加糖)	140.4(105.3) 3.2(2.4) 2.3(1.7) 0.1(0.1)							
11 月	カステラ⇒ビスケット 、豚丼、大根とツナのあえ物、みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)、フルーツ	575.3(426.3) 16.0(11.9) 15.5(11.4) 1.3(0.9)	めし、さつま芋、マヨドレ、砂糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、淡色みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう			
12 火	おにぎり(昆布)、ご飯、 豆腐のつくね焼き 、切干し大根の煮物、みそ汁(ほうれん草・しめじ)、フルーツ	455.2(320.4) 15.8(11.5) 7.4(5.5) 1.6(1.2)	めし、米、パン粉、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、 卵除去 、淡色みそ	オレンジ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、切干しだいこん、こんぶ佃煮、焼きのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん			
13 水	ジャムサンド(ブルーベリー)、ご飯、 厚焼き卵⇒揚げ豆腐 、小松菜の納豆あえ、みそ汁(かぼちゃ・なす)、フルーツ	425.6(298.1) 16.8(12.1) 9.0(6.7) 2.0(1.4)	めし、食パン、砂糖、油、片栗粉	卵⇒豆腐 、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、なす、にんじん、ブルーベリージャム、たまねぎ、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩			
14 木	ドーナツ 、ご飯、 ピーマンの肉づめ 、かぶの浅漬け、みそ汁(切り干し)、フルーツ	562.8(406.4) 17.4(12.8) 19.7(14.7) 1.8(1.4)	めし、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、淡色みそ、 卵除去	みかん、かぶ、ピーマン、にんじん皮むき(ゆで)、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩			
15 金	牛乳寒天、ご飯、チンジャオロース、わかめとコーンのサラダ、青梗菜のスープ、フルーツ	387.9(291.1) 13.4(10.0) 6.0(4.5) 1.0(0.7)	めし、砂糖、片栗粉、こま油、油	豚肉(もも)	パナナ、キャベツ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、乾燥わかめ(素干し水洗し)、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	しょうゆ、オイスターソース、本みりん、酢、中華だしの素、酒、食塩			
16 土	バウムクーヘン⇒せんべい	131.4(65.7) 2.1(1.0) 7.3(3.7) 0.0(0.0)							
18 月	クラッカー、チーズ、ご飯、筑前煮、いんげんのごま和え、みそ汁(キャベツ・にんじん)、フルーツ	376.1(268.8) 14.9(10.9) 7.8(5.9) 2.2(1.6)	めし、板こんにやく、砂糖、すりごま	鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、いんげん、キャベツ、にんじん、れんこん、もやし、たけのこ(ゆで)、こぼろ、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん			
19 火	焼きうどん、焼きうどん、ツナのさんが焼き、みそ汁(かぶ)、フルーツ	331.4(244.1) 16.5(12.2) 8.3(6.2) 1.7(1.3)	ゆでうどん、ゆでうどん、じゃがいも(蒸し)、油、油	豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	かぶ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん皮むき、たまねぎ、ねぎ、にんじん皮むき、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、和風だしの素、しょうゆ、和風だしの素			
21 木	芋もち、ご飯、さばのカレー焼き、里芋のそぼろ煮、みそ汁(大根・なめこ)、フルーツ	486.8(351.0) 20.7(15.7) 14.5(11.2) 1.7(1.3)	めし、じゃがいも、さといも、米粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、バター	さば、豚ひき肉、淡色みそ	パナナ、だいこん、なめこ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩、食塩、カレー粉			
22 金	ピラフ 、 ピラフ 、きゅうりとだいこんのピクルス、 ポトフ 、フルーツ	384.5(270.3) 7.4(5.3) 6.9(5.1) 1.6(1.2)	めし、めし、じゃがいも、砂糖、マーガリン、マーガリン	卵白不使用ベーコン 、 卵白不使用ウインナーソーセージ 、 卵白不使用ベーコン	りんご、たまねぎ、はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にんじん皮むき、赤ピーマン、にんじん	酢、コンソメ、食塩、コンソメ、食塩、パセリ粉、パセリ粉			
23 土	ヨーグルト、クッキー	92.9(79.9) 3.9(3.0) 2.4(2.3) 0.2(0.2)		ヨーグルト(加糖)					
25 月	鮭おにぎり、ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、春雨サラダ、みそ汁(切り干し)、フルーツ	429.2(229.3) 19.2(11.1) 4.3(2.6) 1.4(0.8)	めし、めし、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、さけ、鶏ささ身、淡色みそ	パナナ、にんじん、きゅうり、マーマレード、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、酒、食塩			
26 火	ドーナツ⇒ビスケット 、ご飯、豚大根、 にんじんしりしり 、みそ汁(なす・玉ねぎ)、フルーツ	577.6(417.6) 18.5(13.6) 21.2(15.9) 2.1(1.6)	めし、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、 卵除去 、ツナ水煮缶、淡色みそ	だいこん、にんじん、みかん、なす、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩			
27 水	たぬきおにぎり、ご飯、鶏としめじのみぞれ煮、かぼちゃのごまマヨネーズ、みそ汁(里芋・にんじん)、フルーツ	458.2(329.8) 16.1(11.8) 7.9(5.8) 1.7(1.3)	めし、めし、さといも、天かす、マヨドレ、ごま、砂糖、ごま	鶏もも肉、淡色みそ	だいこん、かぼちゃ、しめじ、ブロッコリー、ドライブルー、ねぎ、にんじん皮むき、にんじん、万能ねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩、みりん			
28 木	牛乳寒天、ご飯、豚肉の香味焼き、 マカロニサラダ 、みそ汁(はくさい・えのき)、フルーツ	408.1(285.5) 16.9(11.9) 9.2(6.6) 1.6(1.2)	めし、マカロニ、マヨドレ、砂糖	豚肉(もも)、 ゆで卵除去 、米みそ(淡色辛みそ)、 魚肉ソーセージ(卵白不使用) 、油揚げ	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩			
29 金	ホットケーキ 、ハヤシライス、きゅうりの酢の物(ちくわ)、味噌スープ、フルーツ	457.3(317.0) 12.9(9.1) 11.6(8.5) 2.0(1.4)	めし、ホットケーキ粉、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、牛乳、 卵除去 、 卵白不使用ベーコン 、 卵白不使用ちくわ 、淡色みそ	きゅうり、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、もやし、マッシュルーム缶、にら、カットわかめ	ハヤシルウ、酢、コンソメ、食塩			
30 土	ワッフル⇒せんべい	120.5(90.4) 3.7(2.7) 4.0(3.0) 0.1(0.1)							