

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	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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						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	
1	金	ごはん 鶏のから揚げ きやべつのごま和え みそ汁(切り干し)	きなこクッキー 牛乳	めし、ホットケーキ粉、砂糖、油、バター、片栗粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、きな粉	みかん、キャベツ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、しょうが、にんにく		17	日						
2	土	炒飯 ほうれん草のナムル 青梗菜のスープ りんご	餃子の皮ピザ 牛乳	めし、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、焼き豚、卵除去、とろけるチーズ、ハム	りんご、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ピーマン、しいたけ		18	月	野菜そばろ井 かぼちゃの甘煮 みそ汁(にらたま⇒にら・焼き麩) りんご	蒸しパン・黒糖(卵なし) 牛乳	めし、小麦粉、黒砂糖、油、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵⇒焼き麩、淡色みそ	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶、にら	
3	日							19	火	ごはん ハンバーグ れんこんサラダ コーンスープ	アップルポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、パン粉、マヨドレ、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵除去	みかん、クリームコーン缶、たまねぎ、れんこん、りんご、にんじん、コーン缶	
4	月	ちらし寿司 野菜のあんかけ すまし汁(はくさい・えのき) いちご	マドレーヌ 牛乳	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵除去、油揚げ	いちご、はくさい、ブロッコリー、えのきたけ、コーン缶、にんじん、さやえんどう、レモン果汁		20	水						
5	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 無限じゃがいも みそ汁(もやし・あげ)	水ようかん 牛乳	めし、じゃがいも、バター、ごま(乾)、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、こしあん(生)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、もやし、万能ねぎ、粉かんでん、カットわかめ		21	木	コッペパン 鶏肉のトマト煮 エッグサラダ⇒ツナサラダ カラフルスープ	焼きもろこしおにぎり 牛乳	コッペパン、米、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵⇒ツナ、卵白不使用ベーコン、	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、いちごジャム	
6	水	ごはん さつまいもと豚肉のてりてり煮 いんげんのゆかり和え 豆腐みそ汁(なめこ)	マカロニきなこ 牛乳	めし、さつまいも、マカロニ(ゆで)、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	バナナ、いんげん、なめこ、こまつな、にんじん、ねぎ		22	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁(もやし・わかめ)	パンプディング 牛乳	めし、食パン、マカロニ、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、豚肉(もも)、卵除去、ゆで卵⇒ツナ、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ(卵白不使用)	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	
7	木	クロワッサン シェパーズパイ ごぼうときゅうりのサラダ オニオンスープ	たぬきおにぎり 牛乳	めし、じゃがいも、クロワッサン(生協)、天かす、マヨドレ、砂糖、油、すりごま、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵白不使用ベーコン	たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、いちごジャム、バセリ		23	土	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草ののりあえ みそ汁(なす・玉ねぎ)	ジャムサンド 牛乳	めし、食パン	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	ほうれんそう、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、のり佃煮、ねぎ、カットわかめ	
8	金	ごはん 千草焼き⇒揚げ豆腐 ひじきの炒め煮 みそ汁(なす・玉ねぎ)	りんご スイーツポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、卵⇒豆腐、かにかまぼこ(卵白不使用)、淡色みそ、油揚げ(油抜き)、卵(黄身)除去	りんご、なす、ほうれんそう、にんじん皮むき、たまねぎ、にんじん、ひじき、干しいたけ		24	日						
9	土	ごはん ボークチャップ マカロニサラダ みそ汁(だいこん・わかめ)	グレープフルーツ おにぎり(焼き) 牛乳	めし、米、マカロニ、マヨドレ、砂糖、ごま油、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、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)、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ		25	月	ごはん 豚肉の柳川風⇒豚肉とゴボウの煮物 粉ふきいも みそ汁(小松菜・麩)	メープルトースト 牛乳	めし、じゃがいも、食パン、メープルシロップ、バター、焼ふ、砂糖	牛乳、卵除去、豚肉(肩ロース)、淡色みそ	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、ごぼう、みつば	
10	日							26	火	ミートソーススパゲッティ ごはん 粉ふきいも みそ汁(小松菜・麩) ブロッコリーサラダ カブのスープ ドライブルーン	きな粉おはぎ 牛乳	めし、マカロニ・スパゲティ、米、もち米、砂糖、小麦粉、油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、卵白不使用ハム、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、かぶ、にんじん、マッシュルーム缶、ドライブルーン、にんじん皮むき、セロリ、コーン缶、かぶ・葉	
11	月	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 ベイクド里芋 みそ汁(かぶ)	バナナ オレンジゼリー 牛乳	めし、さといも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、かぶ、バナナ、はくさい、たまねぎ、みかん缶、ねぎ、えのきたけ、かぶ・葉、かんでんクック、あおのり		27	水	ごはん レバーのかりん揚げ 切干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ)	みかん アップルパイ 牛乳	めし、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚レバー、油揚げ、淡色みそ	りんご、みかん、にんじん、乾燥わかめ(素干し水戻し)、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	
12	火	しょうゆラーメン とり天 きゅうりとコーンのサラダ ドライブルーン	パウンドケーキ 牛乳	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、卵除去	ほうれんそう(ゆで)、きゅうり、にんじん、コーン缶、ドライブルーン、乾燥わかめ(素干し水戻し)、ねぎ、オレンジ、干しぶどう、にんにく、しょうが		28	木	ごはん 鮭の塩焼き 春雨サラダ 豚汁	スティックゼリー 牛乳	めし、コーンフレーク、板こんにゃく、マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	
13	水	スペシャルカレー ポテトサラダ ブロッコリー トマト	マカロニスープ スティックゼリー 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨドレ、油	牛乳、卵除去、鶏もも肉、うずら卵水煮缶除去、卵白不使用ウインナーソーセージ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、卵白不使用ハム	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、りんご、バナナ、コーン缶、もも缶(白桃)、みかん缶、いんげん(ゆで)、にんじん皮むき、きゅうり、にんにく		29	金	ごはん タンドリーチキン やさしいゆかり和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	りんご おかかチーズおにぎり 牛乳	めし、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、チーズ、かつお節	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にんにく	
14	木	ごはん ぶりの照り焼き(粉あり) いんげんと鶏ささ身のごまマヨ和え みそ汁(豆腐・えのき)	黄桃缶 肉まん 牛乳	めし、小麦粉、マヨドレ、砂糖、すりごま、ごま油、油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、淡色みそ	もも缶(黄桃)、いんげん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが		30	土	チキンライス かぼちゃサラダ マカロニスープ オレンジ	ゆかりおにぎり 牛乳	めし、マヨドレ、マカロニ、バター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵白不使用ハム、卵白不使用ウインナーソーセージ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん	
15	金	ごはん 鶏肉のコンフライ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(豆苗・あおさ)	グレープフルーツ 牛乳	かぼちゃの茶巾(チーズ入り)	めし、コーンフレーク、砂糖、マヨドレ、米粉、油	牛乳、鶏むね肉、卵除去、ツナ油漬缶、淡色みそ、チーズ		31	日						
16	土	ごはん 小松菜と豚肉の炒め物 きゅうりとささみのごまサラダ みそ汁(かぶ・ごぼう)	みかん缶 おふラスク 牛乳	めし、砂糖、焼ふ、無塩バター、片栗粉、すりごま、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ	こまつな、みかん缶、きゅうり、かぶ、にんじん、ごぼう、コーン缶、かぶ・葉、にんにく		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	575 kcal 22.4 g 17.8 g 1.7 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.9 mg 233 mg 33 mg 6.1 g		