

2024年03月

献立表

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
				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	
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、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	
3	日						
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、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	
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	
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	
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、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま、ごま	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、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	
8	金	ごはん 千草焼き ひじきの炒め煮 みそ汁(なす・玉ねぎ)	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、卵、かにかまぼこ、淡色みそ、油揚げ(油抜き)、卵(黄)	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	
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)	おにぎり(焼き) 牛乳	めし、七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで卵、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、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	
10	日						
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)	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	
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	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	
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	プリンアラモード 牛乳	めし、じゃがいも、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油	牛乳、卵、鶏もも肉、うずら卵水煮缶、ウインナーソーセージ、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、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	
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)	肉まん 牛乳	めし、小麦粉、マヨネーズ、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	
15	金	ごはん 鶏肉のコーンフライ ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁(豆苗・あおさ)		めし、コーンブレード、砂糖、マヨネーズ、米粉、油	牛乳、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、淡色みそ、チーズ	かぼちゃ、グレープフルーツ、ブロッコリー、干しぶどう、トウモロコシ、あおさ	
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)	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	

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		
17	日							
18	月	野菜そばろ井 かぼちゃの甘煮 みそ汁(にらたま) 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、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		
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、マヨネーズ、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、卵	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		
20	水							
21	木	コッペパン 鶏肉のトマト煮 エッグサラダ 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、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵、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		
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、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ゆで卵、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ	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		
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		
24	日							
25	月	ごはん 豚肉の柳川風 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、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		
26	火	ミートソーススパゲッティ ごはん 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、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		
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)	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		
28	木	ごはん 鮭の塩焼き 春雨サラダ 豚汁	マシュマロおこし 牛乳	めし、コーンブレード、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		
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)	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		
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、マヨネーズ、マカロニ、バター、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、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		
31	日							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		575 kcal		鉄		1.9 mg
		たんぱく質		22.4 g		カルシウム		233 mg
		脂質		17.8 g		ビタミンC		33 mg
		塩分		1.7 g		食物繊維		6.1 g