

献立表

平成28年3月

青梅みどり第一保育園

日 曜	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	材料名			補食
			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 火	わかめうどん 切干大根サラダ ブロッコリーのごま和え	にんじんケーキ 牛乳 にんじんケーキ 牛乳	うどん 油 三温糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ ロースハム たまご 牛乳	切干大根 きゅうり にんじん ブロッコリー オレンジジュース	炊き込みご飯
2 水	ごはん みそ汁 ミートボール 二色びたし さつま芋のグラッセ	フルーツサンド 牛乳 フルーツサンド 牛乳	胚芽米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 さつま芋 バター 食パン	油揚げ かつお節 煮干し みそ 豚ひき肉 たまご 生クリーム 牛乳	白菜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ パイナップル缶	炊き込みご飯
3 木	□ ひなまつりメニュー □					マーガリンサンド
4 金	バターロール コンソメスープ 魚のピカタ 小松菜ナムル 青のりポテト	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	パン 麩 薄力粉 油 三温糖 ごま油 いりごま じゃが芋 胚芽米	たまご 粉チーズ 青のり ひじき 油揚げ しらす干し 牛乳	にんじん 大根 小松菜 しめじ 万能ねぎ	ジャムサンド
5 土	とうもろこしごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルブロッコリー	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 バター じゃが芋 三温糖 薄力粉	わかめ 煮干し かつお節 みそ 厚揚げ こんぶ たまご 牛乳	とうもろこし缶 玉ねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	焼きおにぎり
7 月	ごはん みそ汁 照り焼きハンバーグ しらす和え にんじんとえのきの中華サラダ	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米 さつま芋 片栗粉 三温糖 ごま油 いりごま スパゲティ 油	煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 しらす干し 豚もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ ビーマン	炊き込みご飯
8 火	ジャムサンド ワンタンスープ 魚と野菜のトマト煮 ポイルブロッコリー	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	食パン ワンタン ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 かじき みそ 牛乳	ねぎ 椎茸 テンゲン菜 なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 いんげん ブロッコリー	ジャムサンド
9 水	かきたまうどん 厚揚げの含め煮 塩もみキャベツ	つなピラフ 牛乳 つなピラフ 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 胚芽米 バター	鶏もも肉 たまご かつお節 こんぶ 厚揚げ つな缶 牛乳	ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし缶	炊き込みご飯
10 木	マーボー丼 すまし汁 ごぼうサラダ 南瓜のミルク煮	きな粉ドーナツ 牛乳 きな粉ドーナツ 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 いりごま マヨネーズ バター 強力粉 薄力粉	豆腐 豚ひき肉 みそ かつお節 こんぶ ベーコン 牛乳 たまご きなこ わかめ	ねぎ 大根 ごぼう にんじん 南瓜	炊き込みご飯
11 金	キャラパン コンスープ チキンディアブロ風 和風サラダ マカロニケチャップ炒め	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	パン 薄力粉 バター 油 三温糖 マカロニ	ベーコン 牛乳 鶏もも肉 わかめ つな缶 たまご	玉ねぎ コーンクリーム缶 キャベツ きゅうり パナナ	マーガリンサンド
12 土	ポークハヤシライス 大根とコーンのスープ キャベツとにんじんのマリネ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚もも肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 大根 グリーンピース キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
14 月	□ お別れパーティメニュー □					ジャムサンド
15 火	チキンカレーライス 白菜ときのこのスープ コーンサラダ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 じゃが芋 油 バター 三温糖 薄力粉 ケーキ	鶏もも肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ レタス キャベツ とうもろこし缶 きゅうり	炊き込みご飯
16 水	スパゲティミートソース コンソメスープ ひじきサラダ	ウインナーまん 牛乳 ウインナーまん 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 マヨネーズ すりごま	豚ひき肉 粉チーズ ひじき つな缶 牛乳 ウインナー	玉ねぎ ビーマン にんじん 大根 きゅうり	マーガリンサンド
17 木	わかめごはん みそ汁 煮魚 五目煮豆 ミックススロー	コーンマフィン 牛乳 コーンマフィン 牛乳	胚芽米 三温糖 油 薄力粉 バター	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ ぶり 牛乳	万能ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 いんげん キャベツ とうもろこし缶	炊き込みご飯
18 金	きなこサンド ミルクスープ ハンバーグ ナムル さつま芋グラッセ	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン じゃが芋 パン粉 油 バター ごま油 さつま芋 バイ皮	きなこ ベーコン 牛乳 豚ひき肉 たまご	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 りんご	ジャムサンド
19 土	とうもろこしごはん みそ汁 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルブロッコリー	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 バター じゃが芋 三温糖 薄力粉	わかめ 煮干し かつお節 みそ 厚揚げ こんぶ たまご 牛乳	とうもろこし缶 玉ねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	焼きおにぎり
22 火	ちゃんぽん風うどん れんこんサラダ	わかめおにぎり 麦茶 みたらし団子 麦茶	うどん いりごま マヨネーズ 上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉	豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 ロースハム	キャベツ 玉葱 にんじん たけのこ水煮 椎茸 れんこん きゅうり	マーガリンサンド
23 水	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとつなの和え物 きんぴらごぼう	シュガーラスク 牛乳 果物 シュガーラスク 牛乳 果物	胚芽米 さつま芋 三温糖 油 いりごま パン マーガリン グラニュー糖	煮干し かつお節 みそ 豚ロース肉 つな缶 牛乳	玉ねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし缶 にんじん	炊き込みご飯
24 木	コッペパン えのきと野菜のスープ さつま芋コロケ もやしサラダ にんじんの甘煮	五百チャーハン 牛乳 五百チャーハン 牛乳	パン さつま芋 薄力粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 胚芽米	豚ひき肉 たまご 油揚げ 焼き豚 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ もやし きゅうり しめじ ねぎ ビーマン	炊き込みご飯
25 金	ごはん すまし汁 魚の甘みそがけ 切り昆布の煮付け ブロッコリーサラダ	南瓜蒸しパン 牛乳 南瓜蒸しパン 牛乳	胚芽米 三温糖 油 マヨネーズ 薄力粉	豆腐 かつお節 こんぶ ぶり みそ 刻み昆布 焼き竹輪 ロースハム たまご 牛乳	しめじ にんじん ブロッコリー 南瓜	マーガリンサンド
26 土	ポークハヤシライス 大根とコーンのスープ キャベツとにんじんのマリネ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚もも肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 大根 グリーンピース キャベツ とうもろこし缶	焼きおにぎり
28 月	ごはん みそ汁 鮭のねぎ焼き 干草和え さつま芋のオレンジ煮	ハインケーキ 牛乳 ハインケーキ 牛乳	胚芽米 マヨネーズ 三温糖 さつま芋 薄力粉 バター	わかめ かつお節 煮干し みそ 鮭 ピザチーズ 油揚げ たまご 牛乳	白菜 万能ねぎ ほうれん草 にんじん パイナップル缶 オレンジジュース	炊き込みご飯
29 火	ごまクリームサンド マカロニスープ ミートローフ ブロッコリーのナムル風 白菜とりんごのサラダ	おかがチーズおにぎり 牛乳 おかがチーズおにぎり 牛乳	食パン すりごま 三温糖 マーガリン マカロニ 油 パン粉 バター ごま油	豚ひき肉 たまご 牛乳 しらす干し かつお節 プロセスチーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー 白菜 りんご	ジャムサンド
30 水	ごはん みそ汁 大豆入りつくね焼き 切干大根の煮付け 青菜サラダ	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	胚芽米 油 三温糖 蒸し中華めん	かつお節 煮干し みそ 大豆 鶏ひき肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉葱 椎茸 万能ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 もやし	マーガリンサンド
31 木	カレーうどん コーンサラダ	スイートパンブキン 牛乳 スイートパンブキン 牛乳	うどん 油 三温糖 バター	豚もも肉 たまご 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん ほうれん草 レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 南瓜	炊き込みご飯

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がです。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きません。
☆16日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	533	19.9	19
幼児	584	21	20