



献立表



2023年03月

ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
13 27 月	ご飯 たまごスープ ミートボール こまつなサラダ	米、発芽玄米/たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、洋風だしの素、食塩、卵/豚ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、なたね油、片栗粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、本みりん、米酢/こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油/キウイフルーツ/牛乳/ゼラチン、牛乳、きび砂糖、いちご/さつまいも	牛乳 いちごミルクプリン ふかし芋	504(403) 23.3(18.6) 17.7(14.2) 1.3(1.0)
14 28 火	ご飯 ジュリエンスープ 魚の和風ステーキ ミモザサラダ	米、発芽玄米/たまねぎ、にんじん、えのきたけ、オリーブ油、さやえんどう、食塩、洋風だしの素/かじき、食塩、酒、無塩バター、にんにく、しょうゆ、本みりん、きび砂糖/キャベツ、にんじん、ブロッコリー、マヨネーズ、ケチャップ、卵/清見オレンジ/牛乳/⑩小麦粉、ペーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、なたね油、とろけるチーズ⑩マカロニ、きな粉、きび砂糖	牛乳 ⑭チーズ蒸しぱん ⑳マカロニきなこ	503(402) 20.7(16.5) 18.9(15.1) 1.6(1.3)
01 15	①②ちゃんぽん風うどん じゃが芋のそぼろ煮 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、しいたけ、コーン缶、ごま油、しょうゆ、食塩、牛乳、中華だしの素/じゃがいも、鶏ひき肉、しょうゆ、きび砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、生わかめ、さけ、食塩、酒、ごま	牛乳 鮭わかめおにぎり ⑮おやつ小魚付き	527(422) 23.0(18.4) 12.5(10.0) 1.8(1.4)
29 水	⑮麻婆うどん 肉じゃが 果物	ゆでうどん、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、無添加麦みそ、片栗粉、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、生わかめ、さけ、食塩、酒、ごま/煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 ⑮おやつ小魚付き	581(465) 25.6(20.5) 16.8(13.4) 1.8(1.4)
02 16 30 木	ご飯 味噌汁 やきから揚げ ひじきの五目煮 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油/ひじき、ごぼう、にんじん、油揚げ、いんげん、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/りんご/牛乳/⑳トマトジュース(食塩無添加)、にんじん、コーン、たまねぎ、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油⑩コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、油、洋風だしの素、食塩/ロールパン	牛乳 ⑳ミネラルトマトスープ ⑯コーンスープ ロールパン	512(410) 23.0(18.4) 14.2(11.3) 1.7(1.4)
03	③ちらし寿司 すまし汁 鱈の西京焼き 菜の花のおかかあえ	米、れんこん、にんじん、干しいたけ、油揚げ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、焼きのり、卵、食塩、片栗粉、なたね油、さやえんどう、にんじん/生わかめ、えのきたけ、焼ふ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/さわら、無添加麦みそ、酒、本みりん/キャベツ、なばな、にんじん、しょうゆ、かつお節/いちご、清見オレンジ/牛乳/いちご、カルピス、粉かんでん、牛乳、きび砂糖、アガー、りんご濃縮果汁、キウイフルーツ/クラッカー、スライスチーズ、マシュマロ	牛乳 3色ゼリー クラッカーサンド	502(401) 24.6(19.7) 16.1(12.9) 1.9(1.5)
17	⑦三色丼 味噌汁 酢味噌和え 果物	米、発芽玄米、鶏ひき肉、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、卵、きび砂糖、なたね油、ほうれんそう、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぶの葉、かぶ、油揚げ/キャベツ、きゅうり、生わかめ、米酢、無添加麦みそ、きび砂糖/デコボン/牛乳/どうもろこし、油、あおりの、食塩/じゃがいも、油、食塩/米、米酢、きび砂糖、食塩、きゅうり、焼きのり、卵、きび砂糖、本みりん、酒、食塩/コーンフレーク、マシュマロ、無塩バター	《おやつビュッフェ》 牛乳 ポップコーン ベイクドポテト お寿司 クリームパン	612(489) 23.8(19.0) 17.3(13.8) 2.1(1.6) 531(425)
31 金	⑨麻婆丼 味噌汁 酢味噌和え 果物	米、発芽玄米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、ごま油、無添加麦みそ、きび砂糖、しょうゆ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、片栗粉/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぶ・葉、かぶ、油揚げ/キャベツ、きゅうり、生わかめ、米酢、無添加麦みそ、きび砂糖/デコボン/牛乳/焼きそばめん、豚ひき肉、はくさい、緑豆もやし、にんじん、ごま油、ウスターソース、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末	牛乳 焼きそば	23.8(19.0) 19.3(15.5) 1.8(1.4)
06 20 月	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き マゼドアンサラダ	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、ねぎ、だいこん/たまねぎ、にんじん、ごま油、豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、きび砂糖/じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、コーン缶、マヨネーズ/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、ペーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、無塩バター、メープルシロップ	牛乳 ホットケーキ	566(453) 22.5(18.0) 20.6(16.5) 1.4(1.2)
07 火	ご飯 肉団子スープ 鮭のきのこソース ゆかりあえ	米、発芽玄米/鶏ひき肉、しょうが、たまねぎ、片栗粉、中華だしの素、はくさい、にら、しょうゆ、食塩/さけ、酒、食塩、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、無塩バター、しょうゆ、きび砂糖/キャベツ、にんじん、しそふりかけ、しょうゆ/デコボン/牛乳/小麦粉、卵、無塩バター、きび砂糖、ココア(ピュアココア)	牛乳 2色クッキー	519(415) 22.8(18.2) 18.6(14.9) 1.2(1.0)
08 22 水	ナポリタン 味噌ミルクスープ キャベツとツナのサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、きび砂糖、洋風だしの素、食塩、オリーブ油/たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、オリーブ油、牛乳、洋風だしの素、無添加麦みそ/キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、酢、きび砂糖、食塩、なたね油/りんご/牛乳/⑧米、発芽玄米、しょうゆ、ごま油⑨米、もち米、こしあん、きな粉、きび砂糖	牛乳 ⑧焼きおにぎり ②ぼたもち	565(452) 22.2(17.8) 15.6(12.5) 1.9(1.5)
09 23 木	ご飯 吉野汁 ⑨魚のねぎ味噌焼き ⑩魚のみそ煮 切干大根の味噌和え	米、発芽玄米/鶏もも肉、片栗粉、にんじん、かぶ、かぶ・葉、しいたけ、しょうゆ、食塩、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/⑨ぶり、ねぎ、酒、無添加味噌、本みりん、きび砂糖⑩さば、しょうが、無添加麦みそ、きび砂糖、みりん、酒、しょうゆ/切り干しだいこん、にんじん、こまつな、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油/清見オレンジ/牛乳/食パン、牛乳、卵黄、きび砂糖、コーンスターチ、無塩バター	牛乳 カスタードクリーム サンド	503(402) 23.3(18.6) 16.8(13.4) 1.5(1.2)
10 24 金	⑪チキンカレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールー、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、木綿豆腐、キャベツ、生わかめ、しょうゆ、食塩/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/⑩卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、きび砂糖、いちご⑫焼ふ、なたね油、粉チーズ、食塩、あおりの	牛乳 ⑩ケーキ ⑫お麩のりチーズラスク	552(442) 20.5(16.4) 23.8(19.0) 1.7(1.4)

○行事・食育 ※都合により、献立が変更になる場合があります。

3日 ひなまつり献立
0歳～カルピス、2歳～ひなあられ
9日 魚の命をいただく会
10日 幼児3月生まれお祝いごはん

17日 おやつビュッフェ
0.1歳児はベイクドポテト
グラノーラバーです。
22日 お彼岸 ぼたもち

