



# 献立表



2024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	
04 18 月	ご飯 果物 味噌味噌汁 空きから揚げ ほうれん草の和え物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、にんじん、たまねぎ、さつまいも、豆乳/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油/ほうれんそう、もやし、卵、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、ごま油/しらぬい/牛乳/④小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、無塩バター、メープルシロップ⑩卵、きび砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター	牛乳 ④ホットケーキ ⑩カップケーキ	555(444) 23.4(18.7) 14.8(11.8) 2.7(2.2)	529(423) 22.0(17.6) 17.2(13.7) 2.5(2.0)
05 19 火	ご飯 果物 味噌汁 魚のムニエル きんぴらごぼう	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、だいこん、キャベツ、しめじ/さけ、食塩、小麦粉、パセリ粉、オリーブ油/ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、きび砂糖/キウイフルーツ/牛乳/⑤小麦粉、きび砂糖、食塩、なたね油、カレー粉、牛乳⑨米、もち米、こしあん、きな粉、きび砂糖	牛乳 ⑤カレーサブレ ⑨ぼたもち	485(388) 23.3(18.6) 15.0(12.0) 3.5(2.8)	543(435) 25.9(20.7) 11.5(9.2) 4.3(3.5)
06 水	ちゃんぽん風うどん 三色サラダ 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、ごま油、しょうゆ、食塩、牛乳、中華だしの素/ブロッコリー、さつまいも、にんじん、米酢、食塩、きび砂糖、オリーブ油/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、あおのり、かつお節、しょうゆ/煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 青のりおほかおにぎり おやつ小魚	513(411) 20.9(16.7) 11.3(9.0) 4.6(3.7)	
07 21 木	⑦ご飯 スープ 魚の胡麻味噌焼き 納豆あえ 果物 ⑪ご飯 スープ オムレツ ポテトサラダ 果物	⑦米、発芽玄米/しめじ、だいこん、たまねぎ、なたね油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/さば、すりごま、きび砂糖、あみそ、本みりん/こまつな、緑豆もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節/りんご/牛乳/無塩バター、きび砂糖、卵、小麦粉、ココア ⑪米、発芽玄米/キャベツ、ねぎ、木綿豆腐、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩/鶏ひき肉、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、油、食塩、卵、とろけるチーズ、ケチャップ/じゃがいも、きゅうり、にんじん、米酢、食塩、マヨネーズ/りんご/牛乳/卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、きび砂糖、白桃缶	牛乳 ⑦2色クッキー ⑪誕生日ケーキ	559(447) 21.7(17.3) 23.0(18.4) 3.5(2.8)	555(444) 20.9(16.7) 25.1(20.1) 5.8(4.6)
08 22 金	⑧お寿司 (0.1歳児 そぼろ井) 味噌汁 切干大根の煮物 果物 ⑫豚井 味噌汁 キャベツサラダ 果物	⑧米、米酢、きび砂糖、食塩、卵、きび砂糖、本みりん、酒、食塩、コーン、マヨネーズ、きゅうり、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節、焼きのり(米、発芽玄米、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、こまつな)/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、じゃがいも、はくさい、油揚げ/切り干しだいこん、にんじん、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん/バナナ/牛乳/トマトジュース(食塩無添加)、無添加あみそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、たまねぎ、にんじん、コーン、豆乳、オリーブ油/ロールパン ⑫米、発芽玄米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、じゃがいも、はくさい、かぼちゃ/キャベツ、きゅうり、チーズ、酢、しょうゆ、きび砂糖、なたね油/はつさく/牛乳/コーン、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 ⑧ミネラルトマトスープ ロールパン ⑫コーンスープ ロールパン	554(436) 22.5(18.1) 17.2(13.1) 5.5(4.0)	532(425) 22.0(17.6) 15.7(12.5) 5.1(4.1)
11 25 月	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 果物	米、発芽玄米/キャベツ、だいこん、生わかめ、中華だしの素、しょうゆ、食塩/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にら、ごま油、きび砂糖、しょうゆ、無添加あみそ、片栗粉、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/ほうれんそう、にんじん、もやし、しらす干し、しょうゆ、ごま油/りんご/牛乳/⑩生中華めん、豚ひき肉、キャベツ、ねぎ、コーン、もやし、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒⑫マカロニ、鶏ひき肉、たまねぎ、なたね油、クリームコーン缶、牛乳、食塩、小麦粉、とろけるチーズ	牛乳 ⑪しょうゆラーメン ⑫コーンクリーム マカロニ	523(418) 21.5(17.2) 15.2(12.1) 6.2(5.0)	512(410) 22.4(17.9) 17.5(14.0) 4.6(3.7)
12 26 火	⑬ご飯 果物 味噌汁 チーズハンバーグ レーズン入りサラダ ⑭ご飯 果物 味噌汁 魚のお好み焼き風 カレー肉じゃが	⑬米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、こまつな、にんじん、えのきたけ/豚ひき肉、食塩、たまねぎ、なたね油、卵、パン粉、ケチャップ、チーズ/キャベツ、にんじん、干しぶどう、なたね油、きび砂糖、食塩、酢/清見オレンジ/牛乳/玄米フレーク、マシュマロ、無塩バター/焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、ごま油、ウスターソース、中濃ソース、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、コッペパン/コーンフレーク、ラクトアイス、生クリーム、きび砂糖、いちご ⑭米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、こまつな、はくさい、えのきたけ/かじき、小麦粉、食塩、油、ケチャップ、中濃ソース、かつお節、あおのり/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、カレー粉/清見オレンジ/牛乳/玄米フレーク、マシュマロ、無塩バター	牛乳 ⑬《おやつビュッフェ》 グラノーラバー 焼きそばパン いちごパフェ(2歳児〜) ⑭グラノーラバー	671(526) 24.5(19.4) 23.2(15.8) 4.0(3.2)	544(436) 21.7(17.4) 13.6(10.9) 5.4(4.3)
13 27 水	⑮ナポリタン スープ 果物 コールスロー 《カナダ料理》 ⑯ロールパン 果物 クリームスープ 魚のメープル焼き ブーティン	⑮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/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、じゃがいも、だいこん、生わかめ、しょうゆ、食塩/キャベツ、にんじん、コーン、食塩、きび砂糖、レモン果汁、なたね油、マヨネーズ/キウイフルーツ/牛乳/米、発芽玄米、無添加あみそ、本みりん、すりごま ⑯ロールパン/たまねぎ、キャベツ、コーン、オリーブ油、洋風だしの素、食塩、牛乳、生クリーム、トマト/さけ、小麦粉、なたね油、しょうゆ、メープルシロップ/じゃがいも、なたね油、豚ひき肉、中濃ソース、ケチャップ、牛乳、とろけるチーズ/キウイフルーツ/牛乳/バナナ、卵、牛乳、きび砂糖、メープルシロップ、小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油	牛乳 ⑮味噌焼きおにぎり ⑯バナナブレッド	544(435) 20.8(16.6) 15.1(12.1) 6.7(5.4)	517(414) 24.0(19.2) 21.3(17.1) 5.7(4.5)
14 28 木	ご飯 果物 味噌汁 魚の煮つけ チンゲン菜と豚肉の炒め物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ/あかうお、しょうが、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒/豚肉(もも)、食塩、酒、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、片栗粉、なたね油、しょうゆ、きび砂糖/甘夏/牛乳/⑭小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、牛乳、チーズ⑳そうめん、鶏もも肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん	牛乳 ⑭チーズスコーン ㉑こゅうめん	502(402) 22.6(18.1) 15.5(12.4) 2.7(2.1)	505(404) 24.0(19.2) 10.9(8.7) 3.4(2.7)
01 15 29 金	《ひなまつり献立》 ①ちらし寿司 すまし汁 果物 鱈の西京焼き 菜の花のおかかあえ ⑫春カレーライス スープ バナナヨーグルト	①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、刻みのり、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、無添加あみそ、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/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、なたね油、抹茶、こしあん/白玉粉、上新粉、絹ごし豆腐、抹茶、きび砂糖、しょうゆ、片栗粉、きな粉、きび砂糖、こしあん ⑫米、発芽玄米、鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、コーン、カレーパウダー、豆乳/はくさい、えのきたけ、にんじん、食塩、洋風だしの素/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/食パン、卵、きび砂糖、牛乳	牛乳 ①0.1.2歳児: 3色蒸しぱん 3.4.5歳児:3色団子 ⑫㉑フ!	498(425) 24.0(19.2) 12.3(12.4) 4.2(3.4)	594(475) 22.5(18.0) 19.9(16.0) 6.4(5.1)

※都合により献立が変更になる場合があります。

※下線のメニューはどんぐり組さんのリクエストです。