

# 献立表

令和5年3月

宮前おおぞら保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② ジュリエンスープ ③ チキンゲット ④ コーンサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 揚げ油、小麦粉、マヨドレ コーン缶、油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐	もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ キャベツ、きゅうり グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩	556 19.8 18.6	495 18.5 18.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	米、もち米、白ごま、三温糖	牛乳		米みそ		
02 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ ●納豆和え ⑤ バナナ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり 糸かつお、ひきわり納豆	大根、えのき茸 生姜 ほうれん草、えのき茸 バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油	530 28.5 17.5	486 25.2 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩		
03 金	昼食	① てまりごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 五目卵焼き ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 甘夏	米、白ごま 焼麩（小町麩） 油、三温糖 白ごま、三温糖	塩鮭 卵、鶏ひき肉	人参、きゅうり、絹さや 水菜 玉ねぎ、たけのこ(水煮)、生椎茸、人参 白菜、菜の花 甘夏	酒 削り節(だし用)、昆布、醤油、塩 醤油、塩、削り節(だし用) 醤油	530 17.3 14.5	473 16.5 14.6
	午後おやつ	① カルピス ② いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖、粉糖	カルピス 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		
04 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんごんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	521 21.9 15.8	467 20.2 15.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	ホットケーキミックス、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 無調整豆乳				
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ウインナー(卵・乳なし) 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	572 22.7 17.8	507 20.9 17.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき(乾)、スキムミルク		ベーキングパウダー		
07 火	昼食	① じゃこごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃこ 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん 鶏もも肉 ブロッコリー りんご	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油	506 25.0 12.0	455 22.7 12.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② ●ココアクリームサンド	ロイヤルローフ(パン)	牛乳		三温糖、ココア、コーンスターチ		
08 水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ グレープフルーツ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布 醤油、酢 塩	521 21.7 21.2	467 20.1 20.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーブルクッキー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳		ココア(ビュアココア)、ベーキングパウダー		
09 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	削り節(だし用)、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	539 25.5 15.4	479 23.1 15.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉		
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	525 18.5 18.1	469 17.5 17.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター	牛乳	りんご			
11 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、三温糖、ごま油	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油	504 24.3 14.6	436 21.6 14.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことスト	ロイヤルローフ(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
13 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり 糸かつお	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油	504 25.6 16.0	453 23.2 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩		
14 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ りんご	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油	576 22.8 17.5	511 21.0 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー		
15 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレールー 酢、醤油、塩	543 19.1 16.5	489 18.4 16.8
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、削り節(だし用)、昆布、みりん風、塩		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
16 木	昼食	①手作りパン ②ジュリエンスープ ③●ハンバーグ ④グリルドポテト ⑤コールスローサラダ ⑥バナナ	強力粉、バター、三温糖 ドライパン粉、三温糖 じゃが芋、揚げ油 コーン缶、マヨドレ	牛乳 豚ひき肉、無調整豆乳	もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ キャベツ、人参 バナナ	ドライイースト、塩 昆布、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 塩 塩	619 22.8 24.7	544 20.9 22.8
	午後おやつ	①牛乳 ②ピラフ	米、油	牛乳 ウインナー(卵・乳なし)	玉ねぎ、ピーマン、人参	塩、コンソメ		
17 金	昼食	①麦入りごはん ②白菜スープ ③花焼売 ④小松菜としらすのナムル ⑤甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	564 20.4 17.1	512 19.6 17.5
	午後おやつ	①牛乳 ②アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		
18 土	昼食	①ごはん ②豆腐と小松菜の味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	521 21.9 15.8	467 20.2 15.8
	午後おやつ	①牛乳 ②さつま芋スコーン	ホットケーキミックス、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 無調整豆乳				
20 月	昼食	①麦入りごはん ②野菜ときのこのスープ ③ポークチャップ ④ポテトサラダ ⑤清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ウインナー 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	572 22.7 17.8	507 20.9 17.4
	午後おやつ	①牛乳 ②あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき(乾)、スキムミルク		ベーキングパウダー		
22 水	昼食	①●ソース焼きそば ②豆腐とわかめのスープ ③ツナと大根のサラダ ④グレープフルーツ	焼きそばめん、油 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ ツナ缶	キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン、人参 万能ねぎ 大根、きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース、塩、こしょう 昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酢	526 23.1 18.4	471 21.2 17.8
	午後おやつ	①牛乳 ②チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、糸かつお		醤油		
23 木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③カレイの甘辛ソースかけ ④大豆のサラダ ⑤バナナ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 バナナ	削り節(だし用)、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	539 25.5 15.4	479 23.1 15.4
	午後おやつ	①牛乳 ②インディアンズパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉		
24 金	昼食	①麦入りごはん ②チンゲン菜スープ ③家常豆腐 ④中華風もやし ⑤甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	525 18.5 18.1	469 17.5 17.6
	午後おやつ	①牛乳 ②おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター	牛乳	りんご			
25 土	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③鶏肉のねぎ照焼き ④厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、三温糖、ごま油	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油	505 24.3 11.9	438 21.7 12.4
	午後おやつ	①牛乳 ②ブルーベリーサンド	ロイヤルローフ(パン)	牛乳	ブルーベリージャム			
27 月	昼食	①じゃごごはん ②豆腐となめこの味噌汁 ③筑前煮 ④ブロッコリーのごま和え ⑤清見オレンジ	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃご 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー 清見オレンジ	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油	545 25.6 16.7	485 23.2 16.5
	午後おやつ	①牛乳 ②●ココア揚げパン	ライスファイン(パン)、三温糖、油	牛乳		ココア、塩		
28 火	昼食	①ごはん ②里芋の味噌汁 ③鶏肉のレモン風味 ④白菜サラダ ⑤りんご	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油	576 22.8 17.5	511 21 17.1
	午後おやつ	①牛乳 ②豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー		
29 水	昼食	①●ビビンバ丼 ②わかめスープ ③ひじきのナムル ④グレープフルーツ	米、押麦、油、三温糖、ごま油、白ごま、コーン缶 ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐、カットわかめ 乾燥ひじき	生姜、にんにく、もやし、小松菜、人参 長ねぎ きゅうり、キャベツ グレープフルーツ	醤油、みりん風、米みそ 昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酢	486 20.2 13.6	438 18.8 13.9
	午後おやつ	①麦茶 ②きつねうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、削り節(だし用)、昆布、みりん風、塩		
30 木	昼食	①麦入りごはん ②ほうれん草の味噌汁 ③さわらの梅ねぎ焼き ④ひじきとさつま芋の煮物 ⑤バナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し(無添加・低塩分) 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、削り節(だし用)	559 25.3 16.7	475 22.3 15.7
	午後おやつ	①牛乳 ②青菜サンド	ライスファイン(パン)、バター、片栗粉、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉	ほうれん草	醤油		
31 金	昼食	①麦入りごはん ②白菜スープ ③花焼売 ④小松菜としらすのナムル ⑤甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	564 20.4 17.1	512 19.6 17.5
	午後おやつ	①牛乳 ②アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご、レーズン	ベーキングパウダー		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつきます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ☆3日はひなまつりメニューです。  
 ☆8日は誕生会おやつです。  
 ☆16日はお別れ会メニューです。  
 ☆●印のついている献立はにじ組さんのリクエストメニューです。  
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.0g	14.7g	565kcal	21.5g	16.5g
今月の平均値	481kcal	20.7g	16.5g	540kcal	22.6g	16.8g