献　　立　　表

令和6年3月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立		材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価 3歳以上児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	3歳未満児
01 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	花ごはん ほうれん草のすまし汁 ●鶏のから揚げ 白菜と菜の花のごま和え バナナ	米 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	塩鮭 鶏もも肉	人参、絹さや えのき茸、ほうれん草 生姜 白菜、菜の花 バナナ	酒 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒 醤油	576 20.0 16.1	509 18.7 15.9
	午後おやつ	① ②	カルピス 三色ケーキ	小麦粉、三温糖、バター	カルピス 牛乳、生クリーム	ほうれん草、いちご	ベーキングパウダー		
02 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 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	 酒、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	522 21.9 15.9	467 20.2 15.8
	午後おやつ	① ②	牛乳 さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 牛乳				
04 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 野菜ときのこのスープ ポークチャップ ポテトサラダ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	 ベーコン(乳卵あり) 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(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	579 22.8 18.6	513 20.9 18.0
	午後おやつ	① ②	牛乳 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		
05 火	昼食	① ② ③ ④	●みそラーメン ツナと大根のサラダ ゆでかぼちゃ バナナ	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 バナナ	酒、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 醤油、酢 塩	534 24.6 15.3	475 22.4 15.4
	午後おやつ	① ②	牛乳 チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 チーズ、かつお節(削り節)		醤油		
06 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	じゃこごはん 豆腐となめこの味噌汁 筑前煮 ブロッコリーのごま和え 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 ブロッコリー りんご	酒、醤油 酒、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油	568 24.9 16.1	504 22.6 16.0
	午後おやつ	① ②	牛乳 いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖、粉糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		
07 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぶのすまし汁 カレイの甘辛ソースかけ 大豆のサラダ グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	534 25.5 16.6	477 23.1 16.4
	午後おやつ	① ②	牛乳 ●インディアンスパゲティー	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		
08 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん チンゲン菜スープ 家常豆腐 中華風もやし 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(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酒、醤油、酒 酢、醤油	530 18.5 18.6	473 17.5 18.0
	午後おやつ	① ②	牛乳 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		
09 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉のねぎ照焼き 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	 酒、煮干し、昆布(だし用) 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 ②	牛乳 ブルーベリーサンド	プルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム			
11 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 大根の味噌汁 鮭の風味焼き 三色おかか和え 清見オレンジ	米 油、小麦粉	 油揚げ 生鮭、青のり かつお節(削り節)	 大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	 酒、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	522 25.1 14.1	468 22.8 14.5
	午後おやつ	① ②	牛乳 ジャムサンドクラッカー	クラッカー、マーマレード	牛乳				
12 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のレモン風味 白菜サラダ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	 鶏もも肉 ハム(乳卵あり)	 万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	 酒、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	584 23.0 19.1	517 21.1 18.4
	午後おやつ	① ②	牛乳 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		
13 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん ほうれん草の味噌汁 さわらの梅ねぎ焼き ひじきとさつま芋の煮物 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 人参、さやいんげん バナナ	 酒、煮干し、昆布(だし用) 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 ②	牛乳 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		
14 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん ジュリエンヌスープ ●ハンバーグ ●キャベツのサラダ りんご	米、押麦 ドライパン粉、三温糖 コーン缶、油、三温糖	 豚ひき肉、豆乳	 もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ キャベツ、きゅうり りんご	 昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩	514 18.6 19.8	461 17.6 19.0
	午後おやつ	① ②	牛乳 ●ポテトフライ	じゃが芋、揚げ油	牛乳		塩		

日 曜	時間帯	献立		材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価 3歳以上児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	3歳未満児
15 金	昼食	① ② ③ ④	●カレーライス 切り干し大根のサラダ 棒チーズ 甘夏	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 甘夏	カレールウ 酢、醤油、塩	630 21.7 21.2	559 20.5 20.6
	午後おやつ	① ②	牛乳 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	ベーキングパウダー		
16 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 豆腐と小松菜の味噌汁 豚肉とれんこんの炒め煮 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	 酒、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	522 21.9 15.9	467 20.2 15.8
	午後おやつ	① ②	牛乳 さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 牛乳				
18 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 野菜ときのこのスープ ポークチャップ ポテトサラダ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	 ベーコン(乳卵あり) 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(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	579 22.8 18.6	513 20.9 18.0
	午後おやつ	① ②	牛乳 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		
19 火	昼食	① ② ③ ④	●みそラーメン ツナと大根のサラダ ゆでかぼちゃ バナナ	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 バナナ	酒、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 醤油、酢 塩	534 24.6 15.3	475 22.4 15.4
	午後おやつ	① ②	牛乳 チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 チーズ、かつお節(削り節)		醤油		
21 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん ●5歳ゆかりごはん かぶのすまし汁 カレイの甘辛ソースかけ 大豆のサラダ グレープフルーツ	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 グレープフルーツ	 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	534 25.5 16.6	477 23.1 16.4
	午後おやつ	① ②	牛乳 ●インディアンスパゲティー	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		
22 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん チンゲン菜スープ 家常豆腐 中華風もやし 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(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 酒、醤油、酒 酢、醤油	530 18.5 18.6	473 17.5 18.0
	午後おやつ	① ②	牛乳 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			
23 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん さつま芋の味噌汁 鶏肉のねぎ照焼き 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	 酒、煮干し、昆布(だし用) 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 ②	牛乳 ブルーベリーサンド	プルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム			
25 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 大根の味噌汁 鮭の風味焼き 三色おかか和え 清見オレンジ	米 油、小麦粉	 油揚げ 生鮭、青のり かつお節(削り節)	 大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	 酒、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	504 25.6 16.0	453 23.2 15.9
	午後おやつ	① ②	牛乳 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		
26 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 里芋の味噌汁 鶏肉のレモン風味 白菜サラダ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	 鶏もも肉 ハム(乳卵あり)	 万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	 酒、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	584 23.0 19.1	517 21.1 18.4
	午後おやつ	① ②	牛乳 豆腐とバナナのケーキ ●5歳クレープ	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		
27 水	昼食	① ② ③ ④	●ハヤシライス 切り干し大根のサラダ 棒チーズ りんご	米、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参、切干大根 りんご	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油、塩	605 23.2 20.5	540 21.7 20.1
	午後おやつ	① ②	牛乳 ●きつねうどん	干しうどん、三温糖	牛乳 油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、削り節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、塩		
28 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん ほうれん草の味噌汁 さわらの梅ねぎ焼き ひじきとさつま芋の煮物 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 人参、さやいんげん バナナ	 酒、煮干し、昆布(だし用) 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 ②	牛乳 青菜サンド ●5歳サンドウィッチ	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		
29 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 白菜スープ 花焼売 小松菜としらすのナムル 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(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	560 20.7 17.4	498 19.2 17.1
	午後おやつ	① ②	牛乳 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	ベーキングパウダー		
30 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん わかめと油揚げのすまし汁 豚肉と玉葱の味噌炒め かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	 油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	 長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、酒 みりん風、醤油、削り節(だし用)	537 21.1 17.3	480 19.6 16.9
	午後おやつ	① ②	牛乳 レモンシュガートースト	プルマンホワイト(パン)、油、三温糖	牛乳	レモン果汁			

※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。
☆1日はひな祭りメニューです。
☆6日のおやつはお誕生会メニューです。
☆15日はお別れ会メニューです。
☆●のマークが付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	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	486kcal	21.0g	16.7g	549kcal	23.0g	17.0g