

令和5年3月

献立表

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
1 水	昼食	① 麦入りごはん ② ジュリエンスープ ③ チキンナゲット 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 キャバツ、きゅうり グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩、こしょう ケチャップ、塩 酢、塩
	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
2 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかかかえ ⑤ パナナ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャバツ、もやし、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	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
3 金	昼食	① ちらし寿司 ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏の照り焼き ④ ブロccoliのごま和え ⑤ 甘夏	米、三温糖、コーン缶 焼麩 白ごま、三温糖	油揚げ、刻み海苔 鶏もも肉	人参、レンコン、生椎茸、さやえんどう 水菜、えのき茸 ブロッコリー 甘夏	酢、塩、削り節(だし用)、醤油、みりん風 削り節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
4 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(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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 無調整豆乳		
6 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	ベーコン 豚もも肉	キャバツ、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
	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、スキムミルク		ベーキングパウダー
7 火	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ccoli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 ブロッコリー りんご	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきなこ	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
8 水	昼食	① 豚丼 ② かぶのすまし汁 ③ 五目煮 ④ パナナ	米、油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉 大豆水煮、乾燥ひじき、鶏もも肉	玉ねぎ、えのき茸 かぶ、小松菜 ごぼう、人参、大根、さやいんげん、糸こんにゃく バナナ	醤油、みりん風、削り節(だし用)、塩 昆布(だし用)、削り節(だし用)、醤油、塩 削り節(だし用)、みりん風、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ようかん ③ クラッカー	ようかん クラッカー	牛乳		
9 木	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(だし用) 醤油、酢 塩
	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 チーズ、かつお節		醤油
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 キャバツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩、昆布(だし用) 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋蒸しパン	さつま芋、小麦粉、三温糖、バター	牛乳 スキムミルク、牛乳		ベーキングパウダー
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(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンライス(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
13 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかかかえ ⑤ 清見オレンジ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャバツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	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 ハム	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	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 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油、塩
	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	麦茶 醤油、削り節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、塩

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 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 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、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)
	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
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(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	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	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(だし用) 醤油、酒、削り節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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 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	ベーコン 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
	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、スキムミルク		ベーキングパウダー
22 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(だし用) 醤油、酢 塩
	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 チーズ、かつお節		醤油
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜のスープ ③ ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉 じゃが芋	豚ひき肉、乾燥ひじき、木綿豆腐、無調整豆乳 青のり	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、人参 バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 酒、塩、醤油、こしょう、ケチャップ 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げパン	デュラムファイン(パン)、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア
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	中華だしの素、醤油、塩、昆布(だし用) 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ようかん ③ クラッカー	ようかん クラッカー	牛乳		
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(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンライス(パン)	牛乳	ブルーベリージャム	
27 月	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 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 清見オレンジ	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、削り節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきなこ	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		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 ハム	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	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 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 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 グレープフルーツ	カレールー 酢、醤油、塩
	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	麦茶 醤油、削り節(だし用)、昆布(だし用)、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 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、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)
	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(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	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	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。



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	480kcal	20.9g	15.6g	540kcal	22.7g	15.5g