

平成30年 3月分

下京ひかり保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|---------|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 木 | 鮭の西京焼き 春雨と卵の炒め物 ㊟ みそ汁(白菜、油揚げ) ご飯 | 三温糖/サラダ油/緑豆 はるさめ/米/食パン(市販品)/マーガリン | さけ/たまご/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/牛乳 | きくらげ(乾)/青ピーマン/にんじん/はくさい/みかん缶 | フルーツヨーグルト ㊟ パン ㊟ 牛乳 |
| 2 金 | 松風焼き ㊟ ほうれん草のりし和え 清し汁(はまぐり) 散らし寿司(さば) | パン粉(乾燥)/三温糖/ごま(乾)/サラダ油/米/あらね | 鶏ミンチ/たまご/焼きのり/はまぐり/かつお節/さば(水煮缶詰)/かまぼこ/牛乳 | 玉葱/ほうれん草/えのき/にんじん/みつば/干し椎茸 | ひなあられ 牛乳 |
| 3 土 | 五目うどん(豚肉) | 干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー | 豚肉/油揚げ/かつお節/プロセスチーズ | 玉葱/にんじん/椎茸/ねぎ | 市販菓子 ㊟ チーズ |
| 5 月 | 豚肉のしょうが焼(玉ねぎ卵の花(さつまいも)みそ汁(豆腐、わかめ)ご飯 | さつまいも/サラダ油/三温糖/米/小麦粉/有塩バター | 豚肉/おから/油揚げ/鶏ミンチ/木綿豆腐/わかめ/かつお節/たまご/牛乳 | 玉葱/にんじん/ねぎ/レーズン | クッキー ㊟ 牛乳 |
| 6 火 | 鮭のちゃんちゃん焼き㊟ ポテトサラダ(ベーコン)㊟ 清し汁(そうめん、しめじ)㊟ | 有塩バター/じゃがいも/そうめん/ひやむぎ(乾)/米/干し芋 | さけ/たまご/ベーコン/かつお節/牛乳 | 玉葱/えのき/もやし/にんじん/キャベツ/きゅうり/しめじ/いちご | 果物(苺) 干し芋 牛乳 |
| 7 水 | 豆腐のまご揚げ ㊟ 紅白なます 赤だし(なめこ、とうふ) 鯛めし 果物(いちご) | かたくり粉/サラダ油/三温糖/米/マーガリン/小麦粉 | 木綿豆腐/むきえび/鶏ミンチ/じゃこ/たまご/油揚げ/かつお節/まだい(養殖)/牛乳 | にんじん/だいこん/なめこ/ねぎ/いちご | パウンドケーキ ㊟ 牛乳 |
| 8 木 | 鯖のカレー揚げ ㊟ ひじきと鶏肉の煮物 みそ汁(油揚げ、しめじ)㊟ | 小麦粉/サラダ油/三温糖/米/クラッカー | まさば/たまご/ひじき/鶏肉/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/牛乳 | にんじん/干し椎茸/しめじ/みかん缶 | フルーツヨーグルト ㊟ クラッカー 牛乳 |
| 9 金 | 肉じゃが(牛肉) 小松菜とツナのおかか和え みそ汁(南瓜、玉葱) 夕焼けご飯 | じゃがいも/系こんにゃく/サラダ油/三温糖/米/小麦粉 | 牛肉/ツナ缶/かつお節/絹ごし豆腐/豚肉/たまご/あおのり/牛乳 | 玉葱/にんじん/三度豆/こまつな/キャベツ/かぼちゃ | お好み焼き(とうふ) ㊟ 牛乳 |
| 10 土 | 他人うどん ㊟ | 干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー | 牛肉/たまご/かつお節/煮干し | にんじん/玉葱/ねぎ | 市販菓子 ㊟ カリカリ |
| 12 月 | 豚マヨ炒め ㊟ 白和え ㊟ みそ汁(大根、油揚げ)㊟ | こんにゃく(精粉)/ごま(いり)/三温糖/米/有塩バター | 豚肉/木綿豆腐/油揚げ/かつお節/おから/たまご/牛乳 | ほうれん草/えのき/にんじん/だいこん | おからケーキ ㊟ 牛乳 |
| 13 火 | 煮魚(焼き豆腐) 生揚げと大根のみそ炒め みそ汁(玉葱、えのき)㊟ | 三温糖/サラダ油/かたくり粉/ごま油/米/はったい粉 | 焼き豆腐/生揚げ/豚肉/かつお節/牛乳 | だいこん/たけのこ(水煮缶詰)/えのき/キャベツ/いよかん | 果物(いよかん) はったい粉 牛乳 |
| 14 水 | カレー(シチ) サラダ(フロッコリー) 果物(いちご) | じゃがいも/米/小麦粉/有塩バター/三温糖 | 牛ミンチ/豚ミンチ/たまご/牛乳 | 玉葱/にんじん/にんにく/しょうが/フロッコリー/きゅうり/いちご | スコーン ㊟ 牛乳 |
| 15 木 | 鮭の西京焼き ㊟ 春雨と卵の炒め物 ㊟ みそ汁(白菜、油揚げ) ご飯 | 三温糖/サラダ油/緑豆はるさめ/米/食パン(市販品)/マーガリン | さけ/たまご/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/牛乳 | きくらげ(乾)/青ピーマン/にんじん/はくさい/みかん缶 | フルーツヨーグルト ㊟ パン ㊟ 牛乳 |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 午前 |
|---------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 16 金 | ミートローフ ㊟ スパゲティサラダ ㊟ 青梗菜と白菜のスープ ご飯 | 粒コーン/パン粉(乾燥)/サラダ油/スパゲティ/イ/米/さつまいも | 豚ミンチ/牛ミンチ/たまご/牛乳/ロース火腿/鶏肉 | 玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/はくさい/チンゲンツァイ | 焼き芋 牛乳 |
| 19 月 | 豚肉のしょうが焼(玉ねぎ卵の花(さつまいも)みそ汁(豆腐、わかめ)ご飯 | さつまいも/サラダ油/三温糖/米/小麦粉/有塩バター | 豚肉/おから/油揚げ/鶏ミンチ/木綿豆腐/わかめ/かつお節/たまご/牛乳 | 玉葱/にんじん/ねぎ/レーズン | クッキー ㊟ 牛乳 |
| 20 火 | 鮭のちゃんちゃん焼き㊟ ポテトサラダ(ベーコン)㊟ 清し汁(そうめん、しめじ)㊟ | 有塩バター/じゃがいも/そうめん/ひやむぎ(乾)/米/干し芋 | さけ/たまご/ベーコン/かつお節/牛乳 | 玉葱/えのき/もやし/にんじん/キャベツ/きゅうり/しめじ/いちご | 果物(苺) 干し芋 牛乳 |
| 22 木 | 鯖のカレー揚げ ㊟ ひじきと鶏肉の煮物 みそ汁(油揚げ、しめじ)㊟ | 小麦粉/サラダ油/三温糖/米/クラッカー | まさば/たまご/ひじき/鶏肉/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/牛乳 | にんじん/干し椎茸/しめじ/みかん缶 | フルーツヨーグルト ㊟ クラッカー 牛乳 |
| 23 金 | 肉じゃが(牛肉) 小松菜とツナのおかか和え みそ汁(南瓜、玉葱) 夕焼けご飯 | じゃがいも/系こんにゃく/サラダ油/三温糖/米/小麦粉 | 牛肉/ツナ缶/かつお節/絹ごし豆腐/豚肉/たまご/あおのり/牛乳 | 玉葱/にんじん/三度豆/こまつな/キャベツ/かぼちゃ | お好み焼き(とうふ) ㊟ 牛乳 |
| 24 土 | 他人うどん ㊟ | 干しうどん(乾)/三温糖/クラッカー | 牛肉/たまご/かつお節/煮干し | にんじん/玉葱/ねぎ | 市販菓子 ㊟ カリカリ |
| 26 月 | 豚マヨ炒め ㊟ 白和え ㊟ みそ汁(大根、油揚げ)㊟ | こんにゃく(精粉)/ごま(いり)/三温糖/米/有塩バター | 豚肉/木綿豆腐/油揚げ/かつお節/おから/たまご/牛乳 | ほうれん草/えのき/にんじん/だいこん | おからケーキ ㊟ 牛乳 |
| 27 火 | 煮魚(焼き豆腐) 生揚げと大根のみそ炒め みそ汁(玉葱、えのき)㊟ | 三温糖/サラダ油/かたくり粉/ごま油/米/はったい粉 | 焼き豆腐/生揚げ/豚肉/かつお節/牛乳 | だいこん/たけのこ(水煮缶詰)/えのき/キャベツ/いよかん | 果物(いよかん) はったい粉 牛乳 |
| 28 水 | 牛肉ときのこの炒め物 ㊟ 春キャベツの土佐酢和え みそ汁(南瓜、わかめ)㊟ | 三温糖/ごま油/米/小麦粉/有塩バター | 牛肉/かつお節/わかめ/牛乳 | エリンギ/えのき/干し椎茸/れんこん/ねぎ/しょうが/にんにく/はくさい/キャベツ/にんじん/かぼちゃ | スコーン ㊟ 牛乳 |
| 29 木 | 鮭の西京焼き ㊟ 春雨と卵の炒め物 ㊟ みそ汁(白菜、油揚げ) ご飯 | 三温糖/サラダ油/緑豆はるさめ/米/食パン(市販品)/マーガリン | さけ/たまご/鶏ミンチ/油揚げ/かつお節/ヨーグルト/牛乳 | きくらげ(乾)/青ピーマン/にんじん/はくさい/みかん缶 | フルーツヨーグルト ㊟ パン ㊟ 牛乳 |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

| | | | | |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 567 kcal | タンパク質 | 24.6 g |
| | 脂 質 | 19.2 g | 食塩相当量 | 2.0 g |