



3月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
1	金	せんべい	ちらし寿司、鶏肉のごまみそ焼き 野菜サラダ、大根きんぴら、菜の花のすまし汁	ゼリーポンチ、 ひなあられ	502kcal 30.5g	552kcal 36.7g	油揚げ、錦糸卵、鶏もも肉、	せんべい、米、砂糖、ごま、 ふ・小町麩、ゼリーの素、 ひなあられ	ごぼう、人参、れんこん、しいたけ、きぬさや、キャベツ、水菜、とうもろこし、大根、菜の花、みか、ゆも、ち
2	土		発表会						
4	月	ビスケット	ごはん、サーモンフライ、海藻サラダ、 ルビー、豆腐のみそ汁	ホットケーキ、牛乳	411kcal 16.4g	466kcal 19.1g	サーモンフライ、海藻 ミックス、豆腐、牛乳	ビスケット、米、サラダ油、 和風ドレッシング、ホット ケーキミックス、メー	キャベツ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん
5	火	せんべい	ごはん、焼肉、ナムル、カボチャ煮、 えのきのみそ汁	肉まん、牛乳	504kcal 18.6g	539kcal 21.1g	豚小間、わかめ、牛乳	せんべい、米、砂糖、ごま油、 肉まん	しょうが、玉ねぎ、ピーマン、人参、もやし、 チンゲンサイ、かぼち、えのき
6	水	ヨーグルト	わかめうどん、かき揚げ、ちくわ天、お浸し	味噌おにぎり	403kcal 12.8g	447kcal 12.2g	ヨーグルト、わかめ、なると、 錦糸卵、焼くわ、油揚げ、かつお節	うどん、天ぷら粉、サラダ油、 小麦粉、米、砂糖	玉ねぎ、にんじん、春菊、 キャベツ
7	木	ビスケット	ごはん、生姜焼き、コールスロー、 ごぼうきも、小松菜のみそ汁	コーンフレーク	457kcal 16.6g	507kcal 19.1g	豚小間、ツナ缶、牛乳	ビスケット、米、サラダ油、 砂糖、アレマヨ、じゃがいも、 コーンフレーク	玉ねぎ、にんじん、しょうが、 キャベツ、とうもろこし、 大根、小松菜
8	金	ジャムパン	ごはん、キーマカレー、マカロニサラダ、 バナナ、コンソメスープ	さつま芋もち、牛乳	529kcal 15.1g	561kcal 15.5g	豚ひき肉、ハム、牛乳	食パン、いちごジャム、米、カレー ウ、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、 さつまいも、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、 バナナ、しめじ、白菜
9	土								
11	月	ビスケット	ごはん、魚のマヨコーン焼き、おひたし、 厚揚げ煮、かぶのみそ汁	たいやき、牛乳	511kcal 16.1g	546kcal 17.3g	鶏むね肉、牛乳	ビスケット、ロールパン、 マカロニ、サラダ油、和風 ドレッシング、じゃがい	玉ねぎ、とうもろこし、 キャベツ、水菜、パプリカ、 オレング、にんじん、ほう
12	火	せんべい	ごはん、鶏肉の磯辺揚げ、ごま和え、 ポテトサラダ、油揚げのみそ汁	ムース、牛乳	484kcal 19.9g	559kcal 23.5g	鶏もも肉、青のり、油揚げ、 牛乳	せんべい、米、小麦粉、サラダ油、 砂糖、のり、ごま、じゃがいも、 マヨネーズ、デザート&ムース(ピーチ味)	ほうれんそう、にんじん、 もやし、きゅうり、とうもろこし、 小松菜
13	水	ヨーグルト	和風きのこスパゲティ、チキンナゲット、 茹で野菜、ルビー、コンソメスープ	おかかおにぎり	446kcal 17.0g	519kcal 18.6g	ヨーグルト、ツナ、チキン ナゲット、かつお節	スパゲティ、白ドレッシング、 米、ごま	玉ねぎ、えのき、しめじ、 ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、バナナ、チンゲン
14	木	ビスケット	パン、マカロニソテー、イタリアンサラダ、 オレンジ、シチュー	ゼリー、おかし、牛乳	475kcal 18.0g	519kcal 21.2g	ホキ、厚揚げ、牛乳	ビスケット、米、マヨネーズ、 砂糖、たい焼き	玉ねぎ、にんじん、大根、 にんじん、いんげん、キャベツ、 もやし、かぶ、小松菜
15	金	せんべい	ごはん、ハンバーグ、スパサラ、 フライドポテト、ふのみそ汁	お麩ラスク、バナナ、 牛乳	477kcal 16.2g	521kcal 18.9g	豚ひき肉、鶏卵、牛乳	せんべい、米、パン粉、スパ ゲティ、マヨネーズ、フライ ドポテト、サラダ油、ふ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ほうれんそう、 バナナ
16	土		おまかせメニュー						
18	月	せんべい	赤飯、サバ塩焼、ゆかり和え、切干大根煮、 わかめのみそ汁	プリン、おかし、牛乳	465kcal 19.9g	492kcal 22.7g	ささげ、さば、かまぼこ、 油揚げ、牛乳	せんべい、米、砂糖、 プリン、の素、ビスケット	もやし、キャベツ、切り干し 大根、にんじん、しいたけ、 いんげん、小松菜
19	火	ムース	きつねうどん、とり天、おかか和え、バナナ	しらす入りおにぎり	558kcal 24.2g	590kcal 26.3g	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、 かつお節、しらす干し	ムース、うどん、砂糖、小麦 粉、サラダ油、米、ごま	ほうれんそう、もやし、水 菜、にんじん、バナナ
20	水		春分の日						
21	木	コーンフレーク	中華丼、シューマイ、ナムル、オレンジ、 中華スープ	ココアバナナケーキ、 牛乳	424kcal 15.0g	456kcal 16.7g	豚小間、かまぼこ、 しゅうまい、わかめ、 牛乳	コーンフレーク、米、 ごま油、ホットケーキ ミックス、砂糖	白菜、人参、チンゲンサイ、 もやし、ほうれんそう、 オレング、えのき、バナナ
22	金	ビスケット	ごはん、鶏肉のカレー、醤油焼き、磯和え、 がんも煮、ほうれん草のみそ汁	シュガートースト 牛乳	523kcal 21.8g	609kcal 25.9g	鶏もも肉、のり、がんも、 牛乳	ビスケット、米、砂糖、ふ、食 パン、マーガリン、グラ ニュー糖	キャベツ、きゅうり、にん じん、大根、いんげん、 ほうれんそう
23	土		卒園式						
25	月	せんべい	ごはん、はんぺんチーズフライ、 ほうれん草ソテー、ルビー、豆腐のみそ汁	フルーツヨーグルト、 牛乳	498kcal 18.8g	530kcal 21.3g	はんぺん、チーズ、鶏卵、 油揚げ、わかめ、ヨーグル ト、牛乳	せんべい、米、小麦粉、 パン粉、サラダ油、砂糖	ほうれんそう、とうもろ こし、キャベツ、人参、みか ん缶、フルーツ缶
26	火	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、お浸し、ひじき煮、 きのこのすまし汁	ムース、牛乳	394kcal 17.2g	469kcal 22.0g	さば、ひじき、油揚げ、牛 乳	ビスケット、米、砂糖、チ ザート&ムース(ピーチ味)	しょうが、水菜、もやし、人 参、しいたけ、いんげん、し めじ、チンゲンサイ
27	水	せんべい	ミートソース、オムレツ、グリーンサラダ、 オレンジ、コンソメスープ	混ぜご飯	494kcal 17.4g	482kcal 17.8g	豚ひき肉、オムレツ、 油揚げ	せんべい、スパゲティ、 サラダ油、和風ドレ、米、 砂糖	玉ねぎ、にんじん、レタス、ブロッ コリー、きゅうり、オレング、ほうれん そう、白菜、ごぼう、しいたけ、 だけ、のこ
28	木	ヨーグルト	ごはん、鶏つくね、コーンサラダ ハッシュドポテト、玉ねぎのみそ汁	たこ焼き、牛乳	500kcal 20.8g	567kcal 22.0g	ヨーグルト、鶏ひき肉、 鶏卵、ツナ、牛乳	米、片栗粉、砂糖、白ドレ、 ハッシュドポテト	玉ねぎ、にんじん、とうもろ こし、キャベツ、チンゲン サイ、たい焼き
29	金	ビスケット	麻婆豆腐、餃子、春雨サラダ、 中華スープ	きな粉トースト、牛乳	486kcal 16.6g	578kcal 19.9g	豚ひき肉、豆腐、ハム、 わかめ、きなこ、牛乳	ビスケット、米、サラダ油、 片栗粉、春雨、アレマヨ、食 パン、バター、砂糖	玉ねぎ、にんじん、餃子、 きゅうり、えのき
30	土		おまかせメニュー						

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和5年度イートランド備

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児月平均	474kcal	18.3g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児月平均	525kcal	20.7g