



# 東中川保育園 3月 給食献立表



平成29年

| 日/曜               | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                        |                                     |  | 10時おやつ<br>3時おやつ                          | 栄養価   |
|-------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|---|
|                   |   | 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                                   |  |   |
| 01<br>-<br>水<br>- | 御飯<br>鶏肉の塩麹焼き ●エビチリ<br>もやしスープ<br>春雨サラダ                      | 米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油                  | 牛乳、鶏もも肉、えび、卵、ハム                     | バナナ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、アルファルファもやし、にんじん           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>せんべい<br>塩分 2.8g    | エネルギー 608 kcal<br>たんぱく質 31.3 g<br>脂質 15.2 g<br>カルシウム 216 mg |
| 02<br>-<br>木<br>- | ちらし寿司 グレープフルーツ<br>鮭の香りみそ焼き<br>花麩のすまし汁(みつば)<br>ほうれん草の白和え     | 米、砂糖、ごま、焼酎、ごま油                       | さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、かにかまぼこ、でんぶ、ハム         | グレープフルーツ、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、にんじん、みつば           | 牛乳100 お菓子<br>ショア<br>誕生ケーキ<br>塩分 2.8g     | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 28.3 g<br>脂質 8.9 g<br>カルシウム 370 mg  |
| 03<br>-<br>金<br>- | 食パン 大根とツナの和え物<br>コーンスープ ミニトマト<br>ソーセージフライ いよかん<br>●かぼちゃコロッケ | パン・食パン(学校給食用)、干しとうめん、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ | 牛乳、ウインナー、豚ひき肉、調製豆腐、ツナ油漬缶、かまぼこ、卵、バター | かぼちゃ、いよかん、だいこん、ミニトマト、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶      | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>そうめん<br>塩分 2.8g       | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 27.8 g<br>脂質 31.7 g<br>カルシウム 229 mg |
| 04<br>-<br>土<br>- | きのこスパゲティ<br>コンソメスープ<br>コールスローサラダ<br>バナナ                     | スパゲティ、米、すりごま、砂糖、油                    | 牛乳、卵、ベーコン、ハム、バター                    | バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、りんご、黄ピーマン       | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>おにぎり<br>塩分 2.7g       | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 12.8 g<br>カルシウム 211 mg |
| 06<br>-<br>月<br>- | ★五目御飯<br>納豆汁<br>ほうれん草ともやしのごまあえ<br>いよかん                      | 米、すりごま、ごま、油、砂糖                       | 牛乳、鶏もも肉、納豆、コンデンスミルク、かまぼこ、卵、油揚げ      | いよかん、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、ごぼう、板こんにゃく            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ココア蒸しパン<br>塩分 1.9g | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 16.6 g<br>カルシウム 319 mg |
| 07<br>-<br>火<br>- | ★しょうゆラーメン ●マスカット<br>さつま芋のサラダ<br>チーズ(棒)<br>グレープフルーツ          | 生中華めん、さつまいも、米、マヨネーズ、ごま油              | 牛乳、チーズ、豚肉(もも)、ハム、なると                | マスカット、グレープフルーツ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん     | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>味かつおおにぎり<br>塩分 3.3g   | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 15.5 g<br>カルシウム 289 mg |
| 08<br>-<br>水<br>- | ご飯 オレンジ<br>ししゃもフライ<br>みそ汁(あげ・小松菜)<br>キャベツの昆布あえ              | 米、ポップコーン、パン粉、油、小麦粉                   | 牛乳、ししゃも、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)              | オレンジ、キャベツ、ごま、アルファルファもやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、塩       | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ポップコーン<br>塩分 2.0g  | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 17.8 g<br>カルシウム 341 mg |
| 09<br>-<br>木<br>- | 丸パン パイナップル<br>はくさいスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ     | コッペパン、砂糖、小麦粉、油                       | 牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ、卵、ハム                | パイナップル、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、にんじん           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>★チーズケーキ<br>塩分 3.0g | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 19.8 g<br>カルシウム 218 mg |
| 10<br>-<br>金<br>- | ごま塩ごはん オレンジ<br>豚汁(じゃが芋)<br>さばの焼きおろし煮<br>もやしのナムル             | 食パン、米、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま、ごま油             | 牛乳、さば、ハム、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、油揚げ       | オレンジ、アルファルファもやし、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ピザトースト<br>塩分 3.2g  | エネルギー 602 kcal<br>たんぱく質 31.2 g<br>脂質 23.7 g<br>カルシウム 281 mg |
| 11<br>-<br>土<br>- | カレーピラフ<br>にら玉スープ<br>マカロニサラダ<br>バナナ                          | 米、マヨネーズ、マカロニ                         | 牛乳、卵、ベーコン                           | バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン缶                   | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ココアクッキー<br>塩分 2.9g | エネルギー 587 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 44.3 g<br>カルシウム 194 mg |
| 13<br>-<br>月<br>- | 豚丼 いよかん<br>●かつ丼<br>すまし汁<br>野菜の三色浸し                          | 米、砂糖、小麦粉、ごま、パン粉、油                    | 牛乳、卵、豚肉(ヒレ)、絹ごし豆腐、バター               | いよかん、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、生わかめ | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>セサミクッキー<br>塩分 3.6g | エネルギー 576 kcal<br>たんぱく質 43.5 g<br>脂質 55.7 g<br>カルシウム 372 mg |
| 14<br>-<br>火<br>- | ミートスパゲティ バナナ<br>コンソメスープ ●お子様ランチ<br>ブロッコリーのごま酢あえ<br>チーズ(棒)   | 米、マカロニ・スパゲティ、ホットケーキ粉                 | 牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、ちくわ、チーズ、バター          | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、いちご、トマトピューレ             | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>★ホットケーキ<br>塩分 2.4g | エネルギー 637 kcal<br>たんぱく質 35.5 g<br>脂質 28.5 g<br>カルシウム 379 mg |
| 15<br>-<br>水<br>- | ご飯 パイナップル<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>鶏肉の照焼<br>青菜と豆腐の和え物              | 米、砂糖、ごま、ごま油                          | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ         | パイナップル、ごま、だいこん、アルファルファもやし、にんじん、生わかめ、しょうが     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>カステラ<br>塩分 2.3g    | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂質 13.3 g<br>カルシウム 286 mg |

| 日/曜               | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                     |   |  | 10時おやつ<br>3時おやつ                                | 栄養価   |
|-------------------|---|-----------------------------------|---|--|--|---|
|                   |   | 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<br>-<br>木<br>- | ホットドッグ グレープフルーツ<br>コーンスープ<br>キャベツのツナマヨネーズあえ<br>ミニトマト        | 焼きそばめん、コッペパン、マヨネーズ、ごま油            | 牛乳、調製豆腐、フランクフルト、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、バター | グレープフルーツ、キャベツ、クリームコーン缶、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、ピーマン | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>焼きそば<br>塩分 3.4g             | エネルギー 502 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 24.1 g<br>カルシウム 226 mg |
| 17<br>-<br>金<br>- | ★カレーライス<br>豆腐スープ<br>鶏ささ身と枝豆のサラダ<br>オレンジ                     | 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま           | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、絹ごし豆腐、鶏ささ身                    | オレンジ、たまねぎ、トマト、えだまめ(冷凍)、にんじん、きゅうり、ねぎ、コーン缶、生わかめ    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>プリン<br>塩分 2.1g           | エネルギー 640 kcal<br>たんぱく質 25.5 g<br>脂質 24.0 g<br>カルシウム 276 mg |
| 18<br>-<br>土<br>- | 卒園式 サンドイッチ・バナナ  |                                   |   |  |  |   |
| 21<br>-<br>火<br>- | ご飯 バナナ<br>みそ汁(なめこ・ねぎ)<br>豆腐の松風焼き<br>小松菜の磯香和え                | 米、パン粉、砂糖                          | ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、淡色みそ  | バナナ、ごま、たまねぎ、なめこ、アルファルファもやし、いちごジャム、ねぎ、にんじん        | 牛乳100 お菓子<br>麦茶 ヨーグルト<br>クラッカー<br>塩分 2.5g      | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 11.8 g<br>カルシウム 240 mg |
| 22<br>-<br>水<br>- | ベーコンピラフ バナナ<br>鶏の唐揚げ 野菜スープ<br>ブロッコリーときのこのサラダ<br>フライドポテト     | 米、フライドポテト、油、片栗粉、砂糖、ごま油            | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター                            | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきたけ、みかん缶              | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>フルーツゼリー・ウエハース<br>塩分 2.2g | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 24.8 g<br>脂質 30.8 g<br>カルシウム 196 mg |
| 23<br>-<br>木<br>- | ご飯 いよかん<br>みそ汁(なめこ・豆腐)<br>豚肉のしょうが焼き<br>チーズのサラダ              | 米、ロールパン、小麦粉、砂糖、マーガリン、油            | 牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、卵       | いよかん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、きゅうり、にんじん、糸みつば、しょうが           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ぶどうパン<br>塩分 2.2g         | エネルギー 621 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 23.5 g<br>カルシウム 250 mg |
| 24<br>-<br>金<br>- | 丸パン パイナップル<br>クリームシチュー<br>キャベツの中華サラダ                        | コッペパン、米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油         | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆腐、油揚げ、しらす干し                 | パイナップル、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、生わかめ           | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>いなり寿司<br>塩分 2.6g            | エネルギー 644 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 23.2 g<br>カルシウム 343 mg |
| 25<br>-<br>土<br>- | わかめうどん<br>野菜ジュース100<br>じゃが芋のマーガリン炒め<br>グレープフルーツ             | ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、油        | 牛乳、かまぼこ、ベーコン、卵、油揚げ                          | 野菜ジュース、グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、生わかめ、干しぶどう            | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>蒸しパン・レーズン<br>塩分 2.5g     | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂質 14.6 g<br>カルシウム 241 mg |
| 27<br>-<br>月<br>- | キッズピピンバ<br>春雨スープ<br>チンゲン菜のあえ物<br>バナナ                        | 米、パン・食パン(学校給食用)、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油    | 牛乳、豚ひき肉、しらす干し、コンデンスミルク、きな粉                  | バナナ、チンゲンサイ、もやし、ほうれん草、アルファルファもやし、にんじん、ねぎ、生わかめ     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>きな粉ミルクサンド<br>塩分 3.0g     | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂質 15.4 g<br>カルシウム 255 mg |
| 28<br>-<br>火<br>- | わかめご飯 パイナップル<br>みそ汁(ほうれん草・たまねぎ)<br>鮭のコーンマヨ焼き<br>カリカリベーコンサラダ | 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、油           | 牛乳、さけ、卵、バター、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)                 | パイナップル、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、マーマレード・低糖度           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130 ●チョコ<br>オレンジケーキ<br>塩分 3.2g  | エネルギー 598 kcal<br>たんぱく質 26.9 g<br>脂質 31.1 g<br>カルシウム 293 mg |
| 29<br>-<br>水<br>- | ★みそラーメン<br>切干大根のサラダ<br>チーズ(棒)<br>オレンジ                       | 生中華めん、ごま、砂糖、油、ごま油                 | ヨーグルト(無糖)、焼き豚、チーズ、かにかまぼこ                    | オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、いちごジャム、ねぎ           | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト・クラッカー<br>塩分 3.4g      | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 10.2 g<br>カルシウム 277 mg |
| 30<br>-<br>木<br>- | 黒糖パン いよかん<br>野菜スープ<br>ハンバーグ<br>ミモザサラダ                       | パン・食パン(学校給食用)、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、マヨネーズ | 牛乳、豚ひき肉、卵、ハム                                | いよかん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、あおのり                  | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>お好み焼き<br>塩分 2.7g            | エネルギー 588 kcal<br>たんぱく質 30.8 g<br>脂質 27.7 g<br>カルシウム 237 mg |
| 31<br>-<br>金<br>- | ご飯 グレープフルーツ<br>豚汁(じゃが芋)<br>はんぺんフライ<br>キャベツサラダ               | 米、コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ     | 牛乳、白はんぺん、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ            | グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン缶、ミニトマト、きゅうり          | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>コーンフレーク<br>塩分 2.8g       | エネルギー 558 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 205 mg |

★は5才児のリクエストメニューです。●はひまわり組のみです。  
22日(水)はお別れ会で4.5歳は組はバイキングになります。

