



令和3年3月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			調味料
			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	
01月 18木	昼食	御飯 みそ汁 豚肉とキャベツ炒め シュウマイ オレンジ	米 油	みそ 豚肉 シュウマイ	もやし、人参 キャベツ、ピーマン、人参 オレンジ	エネルギー 434KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 15.2g カルシウム 165mg
	午後おやつ	牛乳 さつまいもチップ	牛乳 さつまいもチップ	牛乳		
02月 19金	昼食	御飯 豆腐のみそ汁 さけの塩焼き 白菜とほうれん草の和え物 バイン缶	米 和風ドレッシング	みそ、豆腐、油揚げ さけ ハム	人参 白菜、ほうれん草、人参 バイン缶	エネルギー 390KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 10.6g カルシウム 233mg
	午後おやつ	牛乳 お米deガトーショコラ	牛乳 お米deガトーショコラ	牛乳		
03月 3水	昼食	ちらし寿司 すまし汁 キャベツとささみのごまだれサラダ 三色花ゼリー	米、砂糖 ごまドレッシング	錦糸卵、桜でんぶ かまぼこ ささ身 三色花ゼリー	人参、絹さや、しいたけ、かんぴょう 小松菜 キャベツ、人参、コーン	エネルギー 421KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 8.2g カルシウム 208mg
	午後おやつ	牛乳 ひなあられ	牛乳 ひなあられ	牛乳		
04月 22木	昼食	あんかけうどん オニオンスープ 大根サラダ フルーツカクテル缶	うどん、片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 ほたての水煮	白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ 玉ねぎ、コーン 大根、人参、きゅうり フルーツカクテル缶	エネルギー 359KCal たんぱく質 13.9g 脂 質 8.4g カルシウム 148mg
	午後おやつ	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 焼きドーナツ	牛乳		
05月 15金	昼食	カレーライス みそ汁 コールスローサラダ りんご	米、じゃがいも、油、カレールウ マヨネーズ、砂糖	豚肉 生揚げ、みそ ハム	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく 小松菜、ねぎ キャベツ、人参、コーン りんご	エネルギー 435KCal たんぱく質 13.0g 脂 質 12.9g カルシウム 191mg
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳 蒸しパン(バナナ)	牛乳		
08月 17水	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のフライ(タルタルソース) ブロッコリーとトマトのサラダ もも缶	米 焼ふ 油 フレンチドレッシング、マヨネーズ	みそ、わかめ 白身魚のフライ、タルタルソース ハム	人参 ブロッコリー、ミニトマト、コーン もも缶	エネルギー 367KCal たんぱく質 11.7g 脂 質 11.3g カルシウム 237mg
	午後おやつ	野菜ジュース みかんゼリー ウエハース(きなこ)		みかんゼリーの素 ウエハース	野菜ジュース	
09月 29火	昼食	トマトスパゲティ コーンポタージュ 白菜のごま和え フルーツカクテル缶	スパゲティ、油 クルトン ごま和えの素	ツナ 調製豆乳 ハム	トマト缶詰、ほうれん草、玉ねぎ コーンポタージュの素、パセリ粉 白菜、人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 432KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 9.5g カルシウム 89mg
	午後おやつ	麦茶 おにぎり	米、ごま	しらす干し		
10月 30火	昼食	ふりかけご飯 すまし汁 肉団子の甘酢あん 小松菜とツナの和えもの りんご	米 片栗粉、砂糖	おかかふりかけ 肉団子 ツナ	白菜、えのき、豆苗 小松菜、人参、コーン りんご	エネルギー 371KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 9.5g カルシウム 171mg
	午後おやつ	飲むヨーグルト ぼんせんべい(えび)	飲むヨーグルト ぼんせんべい(えび)	飲むヨーグルト		
11月 31木	昼食	ホットドッグ マカロニスープ ブロッコリーの三色サラダ バナナ	ロールパン マカロニ フレンチドレッシング、マヨネーズ	ウインナーソーセージ ベーコン かにかま	キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参、コーン バナナ	エネルギー 320KCal たんぱく質 11.0g 脂 質 12.1g カルシウム 148mg
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム	牛乳 シュークリーム	牛乳		
12月 23火	昼食	御飯 みそ汁 コロッケ ひじきの煮物 オレンジ	米 コロッケ、油 油、砂糖	みそ さつま揚げ、油揚げ、大豆、ひじき	キャベツ、人参 人参、絹さや オレンジ	エネルギー 455KCal たんぱく質 14.1g 脂 質 15.0g カルシウム 176mg
	午後おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳		
16月 25木	昼食	食パン(いちごジャム) ポークシチュー にんじんシリシリ バナナ	食パン ポークシチュー すりごま、ごま油	豚肉 卵、ツナ	いちごジャム 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース 人参 バナナ	エネルギー 467KCal たんぱく質 18.3g 脂 質 12.5g カルシウム 68mg
	午後おやつ	麦茶 ぼたもち(粒あん)	麦茶 ぼたもち			
24月 3水	昼食	お赤飯 すまし汁 えびフライ ごぼうときゅうりのサラダ お祝いいちごゼリー	米、ごましお 花麩 油 マヨネーズ	甘納豆 えびフライ ベーコン お祝いいちごゼリー	ほうれんそう ごぼう、きゅうり、人参、コーン	エネルギー 540KCal たんぱく質 16.4g 脂 質 16.4g カルシウム 319mg
	午後おやつ	ジョア イチゴのショートケーキ	砂糖、小麦粉、アザラン	ジョア 卵、牛乳、無塩バター、生クリーム	いちご、	

※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

※3月1日(月)・11日(木)・19日(金)・23日(火) パック牛乳 ⇒(アレルギーで提供不可の園児)グリコ幼児りんご100ml