2015年3月

# 献　立　表

引津保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質／塩分<br>( )は未満児 | 材料名（◎は9時おやつ○は3時おやつ）<br>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 | 調味料 | 9時おやつ | 3時おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 02<br>月 | 麦飯<br>肉じゃが<br>サンパンスー<br>昆布の佃煮　りんご | 444.9(417.0)<br>12.1(12.8)<br>5.4(8.3)<br>2.2(1.9) | じゃがいも、半つき米、○白玉粉、きんぴらこんにゃく、砂糖、○団子粉、○砂糖、はるさめ、押麦、○片栗粉、ごま油、○マカロニ | 揚げ豆腐、牛肉(もも)、卵、ハム、すりごま、◎牛乳 | たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、こんぶ(煮物用)、いんげん、◎バナナ | しょうゆ、酢、○しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、本みりん、酒、かつおだし汁 | 牛乳<br>バナナ<br>とんがりコーン | みたらし団子<br>お茶 |
| 03<br>火 | ちらし寿司　3位 鶏肉のから揚げ<br>シーチキンの和え物<br>菜の花の澄まし汁<br>三色寒天　りんごジュース | 694.5(703.0)<br>21.6(22.1)<br>26.9(26.8)<br>2.6(2.4) | 米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油 | ○アイスクリーム、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、卵、カルビス、はんぺん、でんぶ、◎牛乳 | りんご天然果汁、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、洋種なばな、ごぼう、れんこん、さやえんどう、にんにく、しょうが、干ししいたけ、かんてん(粉)、焼きのり、こんぶ(だし用)、◎オレンジ・ | 酢、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、煮干だし汁、食塩、ほんだし、かつおだし汁、塩コショウ | 牛乳<br>オレンジ<br>雪の宿 | 1位 アイスクリーム |
| 04<br>水 | 五分米<br>サバの味噌煮<br>ひじきの白和え<br>かき玉汁　バナナ | 576.7(572.3)<br>26.3(25.7)<br>18.5(18.8)<br>1.9(1.7) | 半つき米、○小麦粉、○砂糖、○マヨネーズ、きんぴらこんにゃく、砂糖 | さば、○脱脂粉乳、木綿豆腐、卵、○牛乳、白みそ、○生クリーム、麦みそ、◎牛乳 | バナナ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが、◎りんご |本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし | 牛乳<br>りんご<br>ゴマスティック | 2位 チョコレートケーキ<br>スキムミルク |
| 05<br>木 | 1位 カレーライス<br>スパゲティーサラダ<br>福神漬け<br>キウイ | 589.3(558.1)<br>19.9(20.5)<br>15.0(16.1)<br>2.7(2.3) | 半つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、スパゲティ、マヨネーズ | ○脱脂粉乳、豚肉(もも)、卵、ハム、○スライスチーズ、○ウインナー、◎牛乳 | たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、福神漬、○野菜ジュース、◎オレンジ | カレールウ、○パセリ粉、塩コショウ | 牛乳<br>オレンジ<br>ミックスベジタベル | ウインナーチーズ蒸しパン<br>スキムミルク |
| 06<br>金 | 麦飯<br>ムキエビと旬野菜のかき揚げ<br>ささ身と野菜のひじきサラダ<br>豆腐と若布の味噌汁　オレンジ | 415.8(448.1)<br>14.6(15.4)<br>12.6(14.0)<br>2.3(1.9) | 半つき米、じゃがいも、○強力粉、小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉、○マーガリン、押麦、砂糖、○砂糖 | 木綿豆腐、麦みそ、○ビザ用チーズ、○ベーコン、鶏ささみ、白みそ、◎牛乳 | オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、えのきたけ、ひじき、ごぼう、○コーン(冷凍)、セロリー、いんげん、たけのこ、○ピーマン、葉ねぎ、カットわかめ、◎バナナ | 酢、煮干だし汁、ほんだし、みりん、○ドライイースト、○食塩、食塩 | 牛乳<br>バナナ<br>マリービスケット | 5位 ピザ<br>お茶 |
| 07<br>土 | 具入りうどん<br>バナナ<br>スキムミルク | 462.5(400.0)<br>18.9(13.1)<br>4.0(6.9)<br>5.1(4.0) | 干しうどん、○半つき米、○マーガリン | 脱脂粉乳、卵、さつま揚げ、かまぼこ、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、にんじん、○コーン(冷凍)、葉ねぎ、干ししいたけ、◎オレンジ・ネーブル | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、かつおだし汁 | 牛乳<br>オレンジ<br>サッポロポテト | コーンライスおにぎり<br>お茶 |
| 8<br>日 | 第62回卒園式 | | | | | | | |
| 09<br>月 | 五分米<br>5位 ハンバーグ(ケチャップソース)<br>ブロッコリーの和え物<br>野菜たまごスープ　苺 | 483.6(506.1)<br>23.0(23.1)<br>10.7(12.6)<br>2.8(2.4) | 半つき米、○ホームケーキmix、砂糖、パン粉、○砂糖、○油、マーガリン | 合ひき肉、○脱脂粉乳、○絹ごし豆腐、卵、鶏レバー、かつお節、◎牛乳 | たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、◎バナナ | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、食塩、塩コショウ | 牛乳<br>バナナ<br>白い風船 | 3位 ドーナツ<br>スキムミルク |
| 10<br>火 | | 136.8(217.0)<br>3.1(6.3)<br>0.3(4.1)<br>0.0(0.1) | ○白玉粉、○砂糖、○片栗粉 | ○こしあん(生)、◎牛乳 | ○いちご、◎パイナップル | | 牛乳<br>パイン<br>かっぱえびせん | 苺大福<br>お茶 |
| 11<br>水 | 麦飯<br>鮭の塩焼き<br>豆腐サラダ<br>さつま汁　バナナ | 539.1(525.9)<br>24.2(22.9)<br>10.5(12.4)<br>3.2(2.6) | ○もち米、半つき米、さつまいも、○砂糖、押麦、マヨネーズ、砂糖、○ごま油、ごま油 | さけ(塩)、木綿豆腐、○豚肉(もも)、麦みそ、しらす干し、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、○たけのこ、にんじん、スナップえんどう、○にんじん、しめじ、○干ししいたけ、葉ねぎ、カットわかめ、焼きのり、◎オレンジ・ネーブル | ○しょうゆ、○酒、煮干だし汁、しょうゆ、ほんだし、○食塩、しょうゆ(うすくち)、塩コショウ | 牛乳<br>オレンジ<br>動物ビスケット | 中華おこわ<br>お茶 |
| 12<br>木 | 五分米<br>2位 クリームコーンシチュー<br>菜の花の和え物<br>オレンジ | 505.7(488.6)<br>19.0(19.7)<br>14.1(14.8)<br>2.6(2.2) | じゃがいも、半つき米、○小麦粉、○オリーブ油、小麦粉、マーガリン、○砂糖、砂糖 | 牛乳、○脱脂粉乳、ベーコン、かにかまぼこ、○いわし(煮干し)、○ごま、◎牛乳 | オレンジ、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれんそう、にんじん、洋種なばな、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、○ほうれんそう、◎キウイフルーツ | コンソメ、しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、オイスターソース、○食塩 | 牛乳<br>キウイフルーツ<br>黒糖ポップコーン | 野菜クラッカー<br>ごまめ<br>スキムミルク |
| 13<br>金 | 魚の蒲焼き丼<br>千切りイリチ<br>きのこの味噌汁<br>パイナップル | 520.2(523.1)<br>19.3(19.1)<br>9.2(12.0)<br>2.6(2.2) | 半つき米、○砂糖、○片栗粉、砂糖、片栗粉、油 | ○牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、麦みそ、○きな粉、豚肉(肩)、かまぼこ、◎牛乳 | パイナップル、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、ほそめこんぶ(煮物用)、葉ねぎ、しょうが、カットわかめ、焼きのり、◎りんご | 昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、ほんだし、食塩 | 牛乳<br>りんご<br>ビスコ | ミルク餅<br>お茶 |
| 14<br>土 | ミートソーススパゲティー<br>バナナ<br>スキムミルク | 556.4(486.3)<br>25.9(18.4)<br>6.9(8.7)<br>2.1(2.0) | スパゲティ、○半つき米、砂糖 | 合ひき肉、脱脂粉乳、○鶏肉(もも皮なし)、粉チーズ、◎牛乳 | たまねぎ、バナナ、トマトジュース缶、にんじん、トマトピューレ、○にんじん、○ごぼう、○干ししいたけ、にんにく、◎オレンジ・ネーブル | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、○しょうゆ(うすくち)、○しょうゆ、○酒、食塩、パセリ粉 | 牛乳<br>オレンジ<br>ミニサラダ | かしわごはん<br>お茶 |
| 16<br>月 | 五分米<br>カリカリチキンボール<br>ポテトサラダ<br>レタススープ　オレンジ | 476.9(503.2)<br>19.7(19.8)<br>17.9(18.0)<br>2.6(2.3) | 半つき米、じゃがいも、○半つき米、干しそうめん、マヨネーズ、油、パン粉 | ○牛乳、鶏ひき肉、○ベーコン、卵、○チーズ、魚肉ソーセージ、◎牛乳 | オレンジ、たまねぎ、○たまねぎ、きゅうり、レタス、○しめじ、○えのきたけ、にんじん、しめじ、しょうが、◎バナナ | ケチャップ、コンソメ、○コンソメ、しょうゆ、塩コショウ | 牛乳<br>バナナ<br>ぽたぽた焼き | チーズライス<br>お茶 |
| 17<br>火 | ゆかり御飯<br>筑前煮<br>大豆の和風サラダ<br>パイナップル | 551.4(479.2)<br>23.3(20.7)<br>15.7(13.2)<br>2.6(2.1) | 半つき米、じゃがいも、板こんにゃく、○フランスパン、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、砂糖 | 揚げ豆腐、○脱脂粉乳、だいず水煮缶詰、鶏むね肉(皮付き)、ハム、スライスチーズ、◎牛乳 | パイナップル、だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ、いんげん、干ししいたけ、◎オレンジ・ネーブル | しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ほんだし、塩コショウ、かつおだし汁 | 牛乳<br>オレンジ<br>プチエビ | ラスク<br>ココア |
| 18<br>水 | 五分米<br>魚のごまダレ<br>五目煮豆<br>大根の味噌汁　キウイ | 484.5(501.0)<br>19.7(19.3)<br>9.5(11.6)<br>3.2(2.7) | 半つき米、○砂糖、板こんにゃく、片栗粉、砂糖、油 | あかうお、○ヨーグルト(無糖)、○カルビス、木綿豆腐、麦みそ、だいず水煮缶詰、ごま、◎牛乳 | ○いちご、こんぶ(だし用)、たまねぎ、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、○レモン果汁、葉ねぎ、干ししいたけ、りんご天然果汁、◎バナナ | しょうゆ、酒、煮干だし汁、本みりん、ほんだし、塩コショウ | 牛乳<br>バナナ<br>キャラメルコーン | 苺のジュレ<br>カルピス |
| 19<br>木 | 五分米<br>シーチキンオムレツ<br>ほうれん草のごま和え<br>オニオンスープ　りんご | 518.0(501.0)<br>21.9(21.9)<br>16.1(16.3)<br>3.4(2.7) | 半つき米、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖 | 卵、○脱脂粉乳、○卵、ツナ油漬缶、ベーコン、○ベーコン、ごま、○かつお節、◎牛乳 | たまねぎ、りんご、ほうれんそう、○キャベツ、○もやし、にんじん、コーン(冷凍)、○あおのり、パセリ、◎オレンジ・ネーブル | ○お好みソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩 | 牛乳<br>オレンジ<br>とんがりコーン | お好み焼き<br>スキムミルク |
| 20<br>金 | 麦飯<br>魚の煮つけと旬野菜の煮物<br>イカときゅうりの酢味噌和え<br>白菜の味噌汁　苺 | 411.6(447.1)<br>21.1(21.1)<br>4.7(8.0)<br>2.3(1.9) | 半つき米、じゃがいも、○もち米、砂糖、押麦、○砂糖 | あかうお、揚げ豆腐、○こしあん(生)、麦みそ、いか、白みそ、○きな粉、◎牛乳 | きゅうり、いちご、ごぼう、はくさい、たまねぎ、にんじん、○いちご、葉ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、◎バナナ | しょうゆ、酢、本みりん、煮干だし汁、酒、ほんだし、○食塩 | 牛乳<br>バナナ<br>おっとっと | ロールぼたもち<br>お茶 |
| 21<br>土 | 春分の日 | | | | | | | |
| 23<br>月 | 4位 ハヤシライス<br>ツナとひじきの栄養サラダ<br>福神漬け<br>キウイ | 572.3(576.4)<br>17.9(19.6)<br>16.7(16.9)<br>2.8(2.5) | 半つき米、○さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、ごま油 | ○脱脂粉乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶、○卵、○生クリーム、◎牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、キウイフルーツ、福神漬、コーン(冷凍)、グリンピース(冷凍)、ひじき、◎オレンジ・ネーブル | ハヤシルウ、しょうゆ | 牛乳<br>オレンジ<br>雪の宿 | スイートポテト<br>スキムミルク |
| 24<br>火 | 五分米<br>☆納豆サモサ<br>切干大根の中華和え<br>麸の澄まし汁　苺 | 487.4(483.1)<br>19.2(18.9)<br>11.4(12.5)<br>1.7(1.5) | 半つき米、○小麦粉、ぎょうざの皮、○マーガリン、○砂糖、焼ふ、砂糖、油、ごま油 | ○脱脂粉乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、かにかまぼこ、○卵、麦みそ、◎牛乳、○アーモンド(乾) | いちご、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にら、切り干しだいこん、葉ねぎ、カットわかめ、○レモン果汁、◎バナナ | しょうゆ(うすくち)、酢、本みりん、煮干だし汁、しょうゆ、ほんだし、塩コショウ | 牛乳<br>バナナ<br>サッポロポテト | 4位 型抜きクッキー<br>スキムミルク |
| 25<br>水 | 麦飯<br>肉団子の中華風<br>ニラとチーズの納豆和え<br>バナナ | 488.2(478.8)<br>23.1(22.0)<br>8.3(10.1)<br>2.0(1.7) | 半つき米、○メープルシロップ、片栗粉、押麦 | 納豆、○脱脂粉乳、豚ひき肉、○牛乳、○卵、卵、スライスチーズ、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、たけのこ、干ししいたけ、◎りんご | しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、塩コショウ | 牛乳<br>りんご<br>セサミハーベスト | ホットケーキ<br>スキムミルク |
| 26<br>木 | 若布ご飯<br>揚げしんじょ<br>ニラと切干大根のごま酢和え<br>ﾁﾝｹﾞﾝ菜の中華ｽｰﾌﾟ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ | 478.8(493.1)<br>20.4(21.0)<br>10.4(12.2)<br>1.9(1.7) | 半つき米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖、油 | 白身魚すり身、○脱脂粉乳、卵、○牛乳、白みそ、○生クリーム、麦みそ、◎牛乳 | たまねぎ、パイナップル、チンゲンサイ、にんじん、にら、切り干しだいこん、ごぼう、しょうが、黒きくらげ、◎バナナ | 鳥がらだし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、食塩 | 牛乳<br>バナナ<br>白い風船 | 大豆のマフィン<br>スキムミルク |
| 27<br>金 | 五分米<br>松風焼き<br>ひじきの炒り煮<br>油揚げの味噌汁　オレンジ | 426.8(428.7)<br>17.0(16.7)<br>10.3(11.7)<br>2.3(2.0) | 半つき米、きんぴらこんにゃく、パン粉、砂糖、○砂糖 | ○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、木綿豆腐、麦みそ、卵、天ぷら、鶏レバー、油揚げ、ごま、◎牛乳 | たまねぎ、オレンジ、にんじん、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、○りんご、れんこん、ひじき、葉ねぎ、◎りんご | しょうゆ、煮干だし汁、ほんだし、食塩 | 牛乳<br>りんご<br>ハッピーターン | フルーツヨーグルト<br>お茶 |
| 28<br>土 | ロールパン<br>マカロニグラタン<br>バナナ<br>お茶 | 509.0(487.6)<br>18.4(17.1)<br>12.7(13.9)<br>2.4(2.0) | ○半つき米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、○ごま油、半つき米 | 牛乳、鶏もも肉、ビザ用チーズ、○しらす干し、◎牛乳 | バナナ、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、◎オレンジ・ネーブル | コンソメ、食塩 | 牛乳<br>オレンジ<br>マリービスケット | ジャコご飯<br>お茶 |
| 30<br>月 | 五分米<br>ロールキャベツ<br>春キャベツとカニカマの和え物<br>オレンジ | 406.7(401.3)<br>13.7(13.8)<br>20.4(18.5)<br>1.9(1.5) | 半つき米、マヨネーズ、○片栗粉、○じゃがいも | ベーコン、豚ひき肉、かにかまぼこ、卵、◎牛乳 | キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、干ししいたけ、◎バナナ | コンソメ、塩コショウ、○食塩 | 牛乳<br>バナナ<br>かっぱえびせん | いももち<br>お茶 |
| 31<br>火 | 五分米<br>魚のカレー風味揚げ<br>五目きんぴら<br>春雨スープ　苺 | 538.6(527.1)<br>25.1(24.7)<br>12.0(13.6)<br>1.4(1.3) | 半つき米、○ホットケーキ粉、油、はるさめ、きんぴらこんにゃく、小麦粉、パン粉、○砂糖、砂糖 | あじ、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、ごま、◎牛乳 | いちご、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しょうが、黒きくらげ、◎オレンジ・ネーブル | 鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、しょうゆ(うすくち)、塩コショウ、ほんだし | 牛乳<br>オレンジ<br>動物ビスケット | 抹茶ヨーグルト蒸しパン<br>スキムミルク |