



# 3月 献立表



令和5年

SuruSu上陽こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価		
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児	
1	水	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 納豆和え チーズ 麦茶	ポップコーン 麦茶	味噌 赤魚 納豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 ポップコーン 油 せんべい	昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 玉ねぎ 万能ねぎ しょうが 大根 人参 小松菜	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー:406kcal タンパク:18.9g 脂質:10.4g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:405kcal タンパク:18.1g 脂質:12.7g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.7g
2	木	小魚 牛乳	マーボー豆腐丼 中華スープ ほうれん草の炒め物 りんご 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 牛乳 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 ごま	長ねぎ しょうが にんにく もやし えのき茸 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ パプリカ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 みりん	エネルギー:539kcal タンパク:20.6g 脂質:19.9g カルシウム:333mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:539kcal タンパク:20.6g 脂質:19.9g カルシウム:333mg 食塩相当量:1.7g
3	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【ひな祭り・啓蟠】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え テコポン 麦茶	いちごプリン せんべい 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 いちごプリンの素 せんべい じゃが芋	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布パウダー 干しいたけパウダー 大根 みつば キャベツ きゅうり テコポン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:520kcal タンパク:17.4g 脂質:10.9g カルシウム:151mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:432kcal タンパク:14.4g 脂質:9.1g カルシウム:123mg 食塩相当量:1g
4	土	ボン菓子 麦茶	豚肉と野菜のケチャップ丼 味噌汁 麦茶		豚肉 味噌	米 油 砂糖 ポン菓子	玉ねぎ 人参 昆布パウダー 干しいたけパウダー しめじ 小松菜	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 麦茶	エネルギー:375kcal タンパク:12.5g 脂質:9.6g カルシウム:52mg 食塩相当量:1g	エネルギー:311kcal タンパク:10.5g 脂質:7.7g カルシウム:44mg 食塩相当量:0.8g
6	月	ウエハース 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜とわかめの和え物 オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 ウエハース	昆布パウダー 干しいたけパウダー キャベツ 万能ねぎ 白菜 人参 わかめ オレンジ 青のり	水 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:523kcal タンパク:22.3g 脂質:17.7g カルシウム:335mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:447kcal タンパク:18.3g 脂質:15.7g カルシウム:335mg 食塩相当量:1.2g
7	火	蒸しさつま芋 麦茶	あんかけうどん ブロッコリーとハムの炒め物 パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 ロースハム 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 油 米 さつま芋	人参 チンゲン菜 長ねぎ ブロッコリー もやし パナナ 塩昆布	塩 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:517kcal タンパク:18.2g 脂質:9.1g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:454kcal タンパク:15.2g 脂質:7.5g カルシウム:146mg 食塩相当量:1.2g
8	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 焼肉の塩焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	にらせんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 干しえび 牛乳	米 油 砂糖 ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布パウダー 干しいたけパウダー もやし ほうれん草 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく きゅうり 人参 グレープフルーツ にら 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	エネルギー:475kcal タンパク:15.4g 脂質:24.3g カルシウム:274mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:475kcal タンパク:15.4g 脂質:24.3g カルシウム:274mg 食塩相当量:1.2g
9	木	ビスケット 牛乳	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	ミルクゼリー せんべい 麦茶	鶏肉 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい マンナビスケット	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:563kcal タンパク:14.6g 脂質:18.5g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:519kcal タンパク:14.6g 脂質:18.6g カルシウム:275mg 食塩相当量:1.6g
10	金	ボン菓子 牛乳	ご飯 味噌汁 コロッケ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 かつお節 鶏卵 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 無塩バター 薄力粉 砂糖 ポン菓子	昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:674kcal タンパク:17.1g 脂質:24.2g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:554kcal タンパク:13.9g 脂質:19.6g カルシウム:239mg 食塩相当量:1.1g
11	土	せんべい 麦茶	ピビンパ丼 中華スープ 麦茶		豚ひき肉 木綿豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま せんべい	しょうが ほうれん草 人参 えのき茸 にら	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶	エネルギー:375kcal タンパク:14g 脂質:11.9g カルシウム:62mg 食塩相当量:0.7g	エネルギー:332kcal タンパク:11.4g 脂質:10.7g カルシウム:54mg 食塩相当量:0.8g
13	月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 小切麩 薄力粉 砂糖 油	昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ 白菜 人参 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:535kcal タンパク:17.1g 脂質:15.4g カルシウム:91mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:446kcal タンパク:14g 脂質:12.3g カルシウム:77mg 食塩相当量:1.4g
14	火	ウエハース 牛乳	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ パナナ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 米 ウエハース	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ パナナ ひじき	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒	エネルギー:618kcal タンパク:19.1g 脂質:11.9g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:577kcal タンパク:18.1g 脂質:13.4g カルシウム:337mg 食塩相当量:1.7g
15	水	クラッカー 牛乳	麦ご飯 味噌汁 たらの香り焼き こんにやくとごぼうの煮物 オレンジ 麦茶	スイートパンキン 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら さつま揚げ スキムミルク 牛乳	米 押し麦 ごま油 ごま 油 砂糖 無塩バター クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく ごぼう つきこん さやいんげん オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶	エネルギー:553kcal タンパク:24g 脂質:16g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:455kcal タンパク:19.5g 脂質:13.4g カルシウム:261mg 食塩相当量:1.3g
16	木	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ りんご 麦茶	じゃこトースト 麦茶	豚肉 味噌 しらす チーズ	米 ごま油 油 砂糖 春雨 食パン	大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ピーマン 人参 ほうれん草 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	エネルギー:563kcal タンパク:20.3g 脂質:17.4g カルシウム:156mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:458kcal タンパク:16.6g 脂質:13.6g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.7g
17	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまつくね 白菜の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	昆布パウダー 干しいたけパウダー もやし なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 焼きのり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:590kcal タンパク:23.6g 脂質:18.6g カルシウム:311mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:451kcal タンパク:17.2g 脂質:12.5g カルシウム:187mg 食塩相当量:1.3g
18	土	ボン菓子 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ 麦茶		鶏肉	米 無塩バター ポン菓子	玉ねぎ 人参 バセリ えのき茸 わかめ チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 麦茶	エネルギー:311kcal タンパク:9.8g 脂質:6.8g カルシウム:32mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:260kcal タンパク:8.2g 脂質:5.4g カルシウム:29mg 食塩相当量:0.8g
20	月	せんべい 牛乳	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 テコポン 麦茶	きな粉ぼたもち 牛乳	油揚げ 味噌 さわら きな粉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米 せんべい	たけのこ 昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんにく しょうが 人参 さやいんげん テコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:606kcal タンパク:27g 脂質:17.9g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:606kcal タンパク:22g 脂質:15.8g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.4g
22	水	ウエハース 牛乳	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー りんご 麦茶	おかかチーズおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 かつお節 チーズ 煮干し 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 油 米 ウエハース	南瓜 キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜 小松菜 パプリカ りんご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:646kcal タンパク:25.6g 脂質:19g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:606kcal タンパク:23.4g 脂質:18.9g カルシウム:375mg 食塩相当量:1.4g
23	木	人参煮 麦茶	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマヨネーズ焼き ツナサラダ オレンジ 麦茶	さつま芋のビスケット 牛乳	鶏肉 かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト 大根 きゅうり パプリカ オレンジ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:723kcal タンパク:22.3g 脂質:28.2g カルシウム:242mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:548kcal タンパク:15.7g 脂質:20.3g カルシウム:133mg 食塩相当量:1.2g
24	金	ボン菓子 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツのごま和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麩 油 ごま 砂糖 いちごジャム クラッカー ポン菓子	昆布パウダー 干しいたけパウダー チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし パナナ	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:647kcal タンパク:22.2g 脂質:23.7g カルシウム:299mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:529kcal タンパク:18g 脂質:19.5g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.3g
27	月	人参煮 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライタルタルソース ブロッコリーとさつま芋のサラダ いちご 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	小豆 かつお節 えび 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 せんべい	昆布パウダー 干しいたけパウダー キャベツ 人参 干しいたけ 玉ねぎ バセリ ブロッコリー いちご オレンジジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	エネルギー:680kcal タンパク:22.6g 脂質:25.6g カルシウム:273mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:521kcal タンパク:16.5g 脂質:18.4g カルシウム:161mg 食塩相当量:0.8g
29	水	ボン菓子 牛乳	ご飯 中華スープ コーン肉団子 キャベツの中華サラダ チーズ 麦茶	甘食 麦茶	豚ひき肉 チーズ 鶏卵 練乳 牛乳	米 ごま油 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 ボン菓子	白菜 干しいたけ にら 玉ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:575kcal タンパク:21.5g 脂質:17.1g カルシウム:160mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:517kcal タンパク:20g 脂質:17g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.4g
30	木	ビスケット 牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 かれないのホイイル焼き ひじきと切干大根の煮物 グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 きれい豚肉 かつお節 牛乳	米 玄米 小切麩 無塩バター 薄力粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	昆布パウダー 干しいたけパウダー もやし 万能ねぎ 玉ねぎ えのき茸 パプリカ ひじき 切干大根 人参 グリンピース グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:576kcal タンパク:25.9g 脂質:16g カルシウム:327mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:480kcal タンパク:21.2g 脂質:13.4g カルシウム:313mg 食塩相当量:1.5g
31	金	クラッカー 牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き チンゲン菜のソテー オレンジ 麦茶	フルーツパン ジョア	鶏肉 チーズ ジョア 牛乳	米 油 フルーツパン クラッカー	大根 しめじ 小松菜 バセリ チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:565kcal タンパク:22.5g 脂質:15.7g カルシウム:889mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:515kcal タンパク:21.3g 脂質:15.5g カルシウム:913mg 食塩相当量:1.4g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標準量 571	20	16.5	258	1.5
幼児	平均量 594	21.2	18	265	1.5
乳児	目標準量 501	17.5	14.5	215	1.4
乳児	平均量 502	17.8	15.3	259	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。