

日	曜	献立名	材料名			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	
3	月	牛丼 マカロニサラダ 牛乳	米、しらたき、 マヨネーズ、マカロニ、 砂糖	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 コーン、きゅうり、しいたけ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 12.7 g
4	火	七分付きごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト トマトスープ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、 ホールトマト、 トマトピューレ、コーン、 パセリ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.3 g
5	水	七分付きごはん 鱈の塩焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツのごま味噌和え 牛乳	米、ごま、砂糖	牛乳、さわか、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、 いんげん、さやえんどう	エネルギー 355 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.5 g
6	木	七分付きごはん てりやき肉団子 炒めなます はんぺんの味噌汁 牛乳	米、砂糖、片栗粉、 ごま油	牛乳、はんぺん、 ミックスみそ、油揚げ	だいこん、にんじん、 しいたけ、さやえんどう、 ねぎ、こんぶ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 9.5 g
7	金	七分付きごはん チキンの竜田揚げ カラフルサラダ 根菜のすまし汁 牛乳	米、さといも、片栗粉、 油、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、 だいこん、とうもろこし、 えだまめ、パプリカ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.0 g
10	月	七分付きごはん チキンのチーズ焼 ひじきのソテー クリームコーンスープ 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	クリームコーン、キャベツ、 にんじん、ねぎ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.1 g
11	火	ハヤシライス キャベツの甘酢和え 牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、コーン、 マッシュルーム	エネルギー 360 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 9.8 g
12	水	七分付きごはん 白身魚のカレーマヨ焼き 切干大根の炒り煮 麩と青菜の味噌汁 牛乳	米、マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、メルルーサ、 タケヤみそ、さつま揚げ、 ミックスみそ	こまつな、にんじん、 切り干しだいこん、 たまねぎ、いんげん	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.5 g
13	木	七分付きごはん 鶏のごま照焼 がんもの煮物 きゅうりとツナの酢の物 牛乳	米、砂糖、ごま、 片栗粉	牛乳、鶏肉、がんもどき	きゅうり、にんじん、わかめ、 こんぶ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 10.5 g
14	金	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 牛乳	米、はるさめ、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、 みそ	たまねぎ、もやし、たけのこ、 きゅうり、しいたけ、コーン、 ねぎ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.1 g
17	月	ボーקカレーライス パインサラダ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、 オリーブ油	牛乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 マッシュルーム、 パイナップル	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 11.8 g
18	火	七分付きごはん コーンコロッケ 大根とちくわのうま煮 キャベツとわかめの味噌汁 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、ちくわ、 タケヤみそ、油揚げ	だいこん、にんじん、 キャベツ、わかめ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 9.7 g
19	水	ナポリタンスパゲティ 牛乳	スパゲティ、 オリーブ油、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン	エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 10.6 g
20	木	七分付きごはん チキンのコーンクリーム ウィンナーソテー カニカマのスープ 牛乳	米、マヨネーズ、 オリーブ油、片栗粉、 砂糖	牛乳、鶏肉、 ウィンナーソーセージ、 かにかまぼこ	たまねぎ、クリームコーン、 にんじん、ピーマン、 コーン、エリンギ	エネルギー 354 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.8 g
21	金	ゆかりごはん 鱈のねぎ味噌焼き ひじきと枝豆のサラダ かしわ汁 プリン 牛乳	米、砂糖、ごま油、 オリーブ油	牛乳、さわか、鶏肉、 油揚げ、タケヤみそ	にんじん、えだまめ、 だいこん、ごぼう、きゅうり、 ねぎ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.8 g
24	月	七分付きごはん 豚肉の香味炒め ブロッコリーのおかか和え 小松菜となめこの味噌汁 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、 ミックスみそ、みそ、 かつお節	ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、もやし、こまつな、 コーン、なめこ、エリンギ、 ねぎ	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.1 g
25	火	七分付きごはん 鮭のオニオンソース キャベツの味噌マヨサラダ オクラのすまし汁 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖、 片栗粉	牛乳、さけ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、オクラ、 にんじん、いんげん、 えのきたけ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 10.3 g
26	水	けんちんうどん 牛乳	うどん、さといも、 片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豆腐、油揚げ、 ちくわ	にんじん、えのきたけ、ねぎ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 9.2 g
27	木	七分付きごはん 鶏のオレンジ風味焼 ちくわのカレー風味揚げ コーンサラダ 牛乳	米、油、小麦粉、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、ちくわ	キャベツ、コーン、きゅうり、 にんじん、マーマレード	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 10.5 g
28	金	七分付きごはん 厚揚げの中華炒め しゅうまい 中華スープ 牛乳	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、たけのこ、 えのきたけ	エネルギー 356 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.9 g

○幼稚園の献立は、厚生労働省の食事摂取基準に基づいて作成しています。

○献立の内容は、都合により変更する場合があります。