

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 453 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.8 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 445 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.1 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、さわら、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 444 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.6 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 443 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.9 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 452 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.0 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 442 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.4 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 450 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.3 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 444 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.3 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 440 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.1 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 451 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.9 g
17	月	ボークカレーライス バインサラダ 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、 パインアップル	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.8 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 451 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 12.2 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 364 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.2 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 442 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.0 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、さわら、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 445 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.8 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 444 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.9 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 441 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.9 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 315 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.6 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 449 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.1 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 445 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.9 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。