



令和4年3月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 火	玄米ご飯 さわらの煮つけ 春雨サラダ 厚揚げとキャベツみそ炒め すまし汁(水菜、なると、麩) 牛乳	○たべっこ動物 ◎スイートポテト	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.6g 炭水化物 76.7g 塩分 2.0g	16 水	玄米ご飯 マスの塩焼き 筑前煮 カリフラワーのカレーソテー 味噌汁(はくさい、さつま揚げ) 牛乳	○ほしたべよ ◎マスカットゼリー	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.9g 脂質 15.0g 炭水化物 78.5g 塩分 1.7g
2 水	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 三色ナムル バナナ 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 520kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.6g 炭水化物 72.1g 塩分 1.6g	17 木	玄米ご飯 おこさまピンパ 豆腐かにかまあんかけ 豚汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ホットケーキ	エネルギー 515kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.9g 炭水化物 79.1g 塩分 1.6g
3 木	玄米ご飯 ひなまつりカレー コールスローサラダ ゆで卵 お誕生日ケーキ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎ひしもち風ゼリー	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.3g 脂質 24.1g 炭水化物 86.2g 塩分 1.5g	18 金	味噌ラーメン 鶏のから揚げ フライドポテト フルーツポンチ 牛乳	○マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.9g 炭水化物 80.7g 塩分 2.0g
4 金	バターロール シルバーのムニエル なすのナポリタン ブロッコリーと卵のサラダ コーンのスープ(豆乳) 牛乳	○マンナビスケット ◎じゃがバターコーン	エネルギー 603kcal たんぱく質 30.2g 脂質 22.2g 炭水化物 78.4g 塩分 1.6g	22 火	ご飯 カレーコロッケ はんぺんと野菜の煮物 たまごとアスパラチーズ焼き 味噌汁(もやし、厚揚げ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎きなこ豆	エネルギー 539kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.9g 炭水化物 76.2g 塩分 1.7g
7 月	ご飯 白身魚フライ 高野豆腐の煮物 春雨とわかめの中巻和え 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○お野菜せんべい ◎人参ケーキ	エネルギー 511kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.6g 炭水化物 77.3g 塩分 1.6g	23 水	玄米ご飯 さばの味噌煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのごま和え かきたま汁(卵、わかめ) 牛乳	○ほしたべよ ◎プリン	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.3g 炭水化物 86.7g 塩分 1.6g
8 火	玄米ご飯 鶏のレモン煮 ポテトサラダ ほうれん草おかか和え たまごスープ(卵、長葱) 牛乳	○たべっこ動物 ◎コーンパン	エネルギー 505kcal たんぱく質 23.8g 脂質 15.0g 炭水化物 73.9g 塩分 1.7g	24 木	お弁当	○鉄分強化ウエハース ◎ジャムサンド	エネルギー 115kcal たんぱく質 3.6g 脂質 1.6g 炭水化物 22.4g 塩分 0.5g
9 水	玄米ご飯 さば塩焼き 和風スパゲッティ 三色ゴマサラダ 味噌汁(さつまいもと玉ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎牛乳寒天	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.5g 炭水化物 71.2g 塩分 1.6g	25 金	パンブキンパン ミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー バナナ クラムチャウダー 牛乳	○マンナビスケット ◎ごまおにぎり	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.0g 炭水化物 77.6g 塩分 1.5g
10 木	玄米ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 人参グラッセ コンソメスープ(キャベツ、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.9g 脂質 19.1g 炭水化物 76.4g 塩分 1.4g	28 月	ご飯 肉詰めいなの煮物 いとり卵焼き きゅうりとえのきの酢の物 味噌汁(かぼちゃ、たまねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ふかし芋	エネルギー 567kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.9g 炭水化物 86.6g 塩分 1.7g
11 金	キャロットパン 切り干し大根のオムレツ 焼きそば お楽しみゼリー ミルクスープ(白菜、ベーコン) 牛乳	○マンナビスケット ◎わかめおにぎり	エネルギー 534kcal たんぱく質 18.8g 脂質 15.5g 炭水化物 85.9g 塩分 1.5g	29 火	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 肉じゃが ほうれん草ともやしのおかか和え 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎いちごゼリー	エネルギー 519kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.6g 炭水化物 81.0g 塩分 1.6g
14 月	かきたまうどん さつま芋の天ぷら 花野菜さしみ和え ウインナーソテー 牛乳	○お野菜せんべい ◎ベイクドカレーじゃが	エネルギー 553kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.8g 炭水化物 90.6g 塩分 2.2g	30 水	焼きうどん フルーツヨーグルト けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎ごまクッキー	エネルギー 609kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.1g 炭水化物 95.1g 塩分 1.4g
15 火	玄米ご飯 焼肉 スパゲッティサラダ みかん わかめスープ(豆腐、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎たまご蒸しパン	エネルギー 518kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.3g 炭水化物 76.2g 塩分 1.8g	31 木	玄米ご飯 メルルーサの味噌焼き さつまいもとれんこんゴマ炒め キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 565kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.7g 炭水化物 93.7g 塩分 1.7g

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。