

令和5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 水	玄米ご飯 肉豆腐 もやしとピーマンカレー炒め オレンジ 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳	○ほしたべよ ◎パンラスク	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.9g 炭水化物 81.9g 塩分 1.2g	16 木	玄米ご飯 さわらの煮つけ 青のり卵焼き トマトの和え物 けんちん汁(味噌) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 495kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.0g 炭水化物 71.5g 塩分 1.5g
2 木	ふりかけご飯 シルバーみりん漬け 里芋そぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(ほうれん草とにんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.9g 炭水化物 76.8g 塩分 1.8g	17 金	バーガーパン ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ チキンナゲット プリン 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 623kcal たんぱく質 29.9g 脂質 25.2g 炭水化物 78.7g 塩分 1.5g
3 金	玄米ご飯 ひなまつりカレー ウインナーとパプリカ炒め ブロッコリーと卵のサラダ お誕生日ケーキ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎キャロット蒸しパン	エネルギー 630kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.9g 炭水化物 101.7g 塩分 1.9g	20 月	ご飯 白身魚フライ 人参しりしり じゃがいもコロコロサラダ 味噌汁(麩、長ねぎ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎米粉ホットケーキ	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.3g 脂質 13.5g 炭水化物 99.5g 塩分 1.2g
6 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん キャベツとささみのサラダ さつまいもの甘煮 コンソメスープ(もやし、ほうれん草) 牛乳	○お野菜せんべい ◎バナナ米粉ケーキ	エネルギー 588kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.0g 炭水化物 98.1g 塩分 1.5g	22 水	お弁当の日		○ほしたべよ ◎ココアバナナドック
7 火	玄米ご飯 さわらの生姜醤油 じゃがいもとアスパラのソテー 切り干し大根の煮物 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎マスカットゼリー	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.6g 炭水化物 72.3g 塩分 1.4g	23 木	玄米ご飯 ほっけ塩焼き 花野菜ささみ和え ひじきと大豆の煮物 味噌汁(大根、厚揚げ) 牛乳	○マンナビスケット ◎オレンジゼリー	エネルギー 495kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.2g 炭水化物 74.8g 塩分 1.4g
8 水	玄米ご飯 三色そぼろ丼 花野菜のごまサラダ 豚汁 牛乳	○ほしたべよ ◎コーンパン	エネルギー 584kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.8g 炭水化物 80.4g 塩分 1.9g	24 金	玄米ご飯 焼肉 三色ナムル バナナ たまごスープ(卵、長葱) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎じゃがバターコーン	エネルギー 538kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.2g 炭水化物 74.4g 塩分 1.6g
9 木	玄米ご飯 鮭の塩焼き 高野豆腐の煮物 キャベツときゅうりの浅漬け すまし汁(麩、えのき、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 505kcal たんぱく質 24.3g 脂質 12.0g 炭水化物 79.5g 塩分 1.2g	27 月	ご飯 メンチカツ ブロッコリーの卵炒め なすのナポリタン 味噌汁(しめじ、キャベツ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎キャラメルプリン	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.0g 脂質 21.5g 炭水化物 77.7g 塩分 1.3g
10 金	バターロール スパニッシュオムレツ ほうれん草ともやしのマヨサラダ お楽しみゼリー 豆乳クラムチャウダー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎お好み焼き	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.0g 炭水化物 77.4g 塩分 1.9g	28 火	玄米ご飯 さばの煮つけ もやしとピーマンひき肉炒め かぼちゃサラダ 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ジャムサンド	エネルギー 564kcal たんぱく質 23.4g 脂質 18.1g 炭水化物 83.7g 塩分 1.8g
13 月	醤油ラーメン 野菜炒め シューマイ オレンジ 牛乳	○お野菜せんべい ◎麩のラスク(きな粉)	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.6g 炭水化物 74.7g 塩分 1.9g	29 水	玄米ご飯 みそ麻婆丼 フルーツポンチ 中華スープ(チンゲン菜、卵) 牛乳	○ほしたべよ ◎青のりポテト	エネルギー 511kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.3g 炭水化物 82.7g 塩分 1.5g
14 火	玄米ご飯 さばのみりん漬け 肉じゃが ほうれん草とにんじんごま和え 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎牛乳寒天	エネルギー 507kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g 炭水化物 71.4g 塩分 1.5g	30 木	玄米ご飯 タラのコーンマヨネーズ焼き 菜の花とベーコンのスパゲティ 大学芋 味噌汁(長ねぎ、わかめ) 牛乳	○マンナビスケット ◎ぶどうゼリー	エネルギー 511kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.1g 炭水化物 76.5g 塩分 1.6g
15 水	玄米ご飯 鶏のから揚げ スパゲティサラダ ちくわと根菜煮 わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○ほしたべよ ◎ピザトースト	エネルギー 550kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.7g 炭水化物 79.5g 塩分 1.8g	31 金	玄米ご飯 チキンのトマト煮 マカロニサラダ オレンジ 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 ◎きな粉豆	エネルギー 556kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.6g 炭水化物 74.0g 塩分 1.8g

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。