

令和 6年 3月

献 立 表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
1・15・29 金	ポークカレー もやしのスープ きゅうりのはりはり漬け ブロッコリーサラダ(あまなつドレッシング)	りんご 米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉、とろけるチーズ、バター、卵	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、バナナ、あまなつ、トマト、チンゲンサイ、ながねぎ、しょうが	カレールー、酢、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 バナナチーズ パウンドケーキ
2・16・30 土	ジャージャーうどん ツナじゃが 中華きゅうり	キウイフルーツ 干しうどん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、バター、ツナ水煮缶、白みそ、粉チーズ、すりごま	キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、ながねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 あおのり塩クッキー
4・18 月	なめたけごはん キャベツのみそ汁 さばと野菜のトマト煮 切干し大根の煮付け	いよかん 米、強力粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳(低脂肪)、さば、卵、油揚げ、白みそ、無塩バター	いよかん、トマト、にんじん、キャベツ、えのき、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、しめじ、しいたけ、いんげん、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、ドライイースト、ココア	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアクリームパン
5・19 火	ピーナッツバターサンド チンゲン菜のスープ チキンカツ 新ごぼうのサラダ	グレープフルーツ 食パン、米、油、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、豚肉、ピーナッツバター、すりごま	グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、とうもろこし、きゅうり、えのきたけ、いんげん、パセリ	中濃ソース、しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 チャーハン
6・20 水	鮭ごはん さといものみそ汁 厚焼き玉子、ウインナー炒め 野菜スティック(クリーミードレッシング)	バナナ 米、そうめん、さといも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳(低脂肪)、卵、ウインナー、さけ、白みそ、豚肉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、しいたけ、いんげん、ながねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 にゅうめん
7・21 木	すき焼き風うどん 具だくさんがんもどき かぶの千枚漬け	あまなつ 米、干しうどん、油、砂糖	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、牛肉、卵、かつお節	あまなつ、かぶ、こまつな、かぶ・葉、にんじん、干しいたけ、ながねぎ、とうもろこし、えだまめ、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 にんじんスティック 牛乳 おかかおにぎり
8・22 金	ごはん わかめのすまし汁 ぶりの和風ガーリックステーキ かぼちゃと野菜の挽肉炒め	キウイフルーツ 米、小麦粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、ぶり、豚ひき肉、白みそ	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ながねぎ、えのきたけ、いんげん、わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレールー、ドライイースト、食塩、カレー粉	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 カレーまん
9・23 土	三色ごはん きのこの中華スープ さつまいものごま和え きゅうりのさっぱり漬け	グレープフルーツ 米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉、チーズ、すりごま	グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、たまねぎ、とうもろこし、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 野菜ビスケット 牛乳 にんじんのお焼き
11・25 月	親子丼 しめじのすまし汁 だいこんのたくあん風漬け 厚揚げのみそ炒め	りんご さつまいも、米、砂糖、小麦粉、油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、生揚げ、卵、白みそ、バター	りんご、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、干しいたけ、たけのこ、ながねぎ、みつば、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 サラダせんべい 牛乳 スイートポテト
12・26 火	バターロール かぶとアスパラのクリームスープ ハンバーグおろしオニオンソースかけ フライドポテト	いよかん じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、砂糖、バターロール	牛乳(低脂肪)、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、白みそ、ベーコン	いよかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ながねぎ、かぶの葉、干しいたけ、グリーンアスパラガス、かぶ	しょうゆ、みりん、食塩、かつお・昆布だし汁	牛乳 にんじんスティック 牛乳 すいとん
13・27 水	ごはん こまつなのみそ汁 たらと野菜の甘酢あん ひじきと油揚げの炒め煮	バナナ 米、食パン、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、たら、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、とろけるチーズ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、なす、こまつな、干しいたけ、いんげん、ながねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 照り焼きチキンパン
14・28 木	チャーシューラーメン 野菜餃子 かぶのマリネ	あまなつ 生中華めん、もち、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉、豚ひき肉	あまなつ、かぶ、しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、かぶの葉、ながねぎ、にんじん、たけのこ	しょうゆ、鳥がらだし汁、酢、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 あげもち

平均栄養給与量 552 kcal

\*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。  
\*お誕生会の3時のおやつは、バースディケーキへ変更になります。