

# 令和5年 3月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 ( )は1. 2歳
水	15 29	ごはん みそ汁 肉じゃが しらす入り納豆和え 果物	【給食】米、/キャベツ、油揚げ、カットわかめ、かつおだし、みそ、/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし、/納豆、トマト、しらす干し、ほうれんそう、なめたけ、かつお節、 【おやつ】牛乳、/クラッカー、いちごジャム、	牛乳 いちごジャム クラッカーサンド	539kcal (485kcal) 22.5g (20.2g)
木	2 16 30	ロールパン じゃが芋とハムのスープ ツナエッグ ブロッコリーのサラダ 果物	【給食】ロールパン、/じゃがいも、コーン、ハム、コンソメ、食塩、/卵、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、コンソメ、食塩、/ブロッコリー、ツナ油漬缶、トマト、マヨネーズ、 【おやつ】牛乳、/米、酢、食塩、砂糖、油揚げ、しょうゆ、砂糖、ひじき、にんじん、れんこん、しいたけ、ごぼう、しょうゆ、砂糖、おろししょうが、	牛乳 いなり寿司風ごはん	658kcal (592kcal) 26.8g (24.1g)
金	3 17 31	★食育の日 お祝い膳 ごはん すまし汁 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 果物	【給食】米、もち米、あずき(乾)、食塩、ごま、/木綿豆腐、焼ふ、みつば、かつおだし、しょうゆ、食塩、/鶏むね肉、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油、/ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、砂糖、 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、/せんべい、 ★3日は、ひな祭りメニューとなります	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	560kcal (504kcal) 24.1g (21.7g)
土	4 18	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、/キャベツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、大豆水煮、コンソメ、食塩、ミネストローネ缶、 【おやつ】牛乳、/ドーナツ、	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14g)
月	6 20	牛肉のみそ丼 すまし汁 きゅうりとささみのごま酢和え 果物	【給食】米、牛肉、料理酒、食塩、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、みそ、砂糖、しょうゆ、油、/はくさい、みずな、しめじ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/鶏ささ身、料理酒、きゅうり、コーン、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、ねぎごま、 【おやつ】牛乳、/米、こまつな、しらす干し、食塩、ごま、	牛乳 青菜しらすおにぎり	541kcal (487kcal) 23g (20.7g)
火	7	ごはん コーンスープ ししゃものチーズフライ ポテトサラダ 果物	【給食】米、/クリームコーン缶、コーン、豆乳、コンソメ、食塩、片栗粉、/ししゃも、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、パセリ、油、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、マヨネーズ、 【おやつ】牛乳、/生中華めん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、しょうが、にんにく、しょうゆ、みそ、砂糖、鶏がらスープの素、片栗粉、	牛乳 ジャージャー麵	668kcal (601kcal) 26.3g (23.7g)
水	8 22	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 かみかみサラダ 果物	【給食】米、/チンゲンサイ、ヤングコーン、えのきたけ、鶏がらスープの素、食塩、/木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、みそ、しょうゆ、料理酒、砂糖、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちくわ、ツナ油漬缶、砂糖、ごま油、かつおだし、酢、しょうゆ、ごま、 【おやつ】牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	牛乳 マカロニのあべかわ	554kcal (499kcal) 23.1g (20.8g)
木	9 23	チキンカレーライス コンソメスープ 洋風煮卵 果物	【給食】米、鶏むね肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、りんご、/ほうれんそう、コーン、えのきたけ、食塩、コンソメ、/卵、コンソメ、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/食パン、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、粉チーズ、	牛乳 じゃこトースト	527kcal (475kcal) 21g (18.9g)
金	10 24	ごはん けんちん汁 きのこ入りハンバーグ いんげんのごま和え 果物	【給食】米、/だいこん、生揚げ、にんじん、ごぼう、かつおだし、しょうゆ、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、食塩、片栗粉、/いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま、 【おやつ】牛乳、/コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、もも缶(黄桃)、/ビスケット、	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	565kcal (508kcal) 20.7g (18.7g)
土	11 25	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、しばえび、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、/カットわかめ、コーン、木綿豆腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ、 【おやつ】牛乳、/スティックパン、	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22g (19.8g)
月	13 27	沖縄風炊き込みごはん すまし汁 フーチャンプルー 果物	【給食】米、豚ひき肉、にんじん、しいたけ、ひじき、ちくわ、油、しょうゆ、食塩、みりん、料理酒、/だいこん、さといも、しめじ、かつおだし、しょうゆ、食塩、/豚肉、油、焼ふ、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、しょうゆ、かつおだし、食塩、卵、 【おやつ】牛乳、/ホットケーキ粉、こしあん(生)、きな粉、甘納豆、牛乳、油、	牛乳 甘納豆の パウンドケーキ	580kcal (522kcal) 23.9g (21.5g)
火	14 28	エビマカロニグラタン トマトスープ ほうれん草のソテー 果物	【給食】マカロニ、しばえび、たまねぎ、バター、マッシュルーム缶、コーン、コンソメ、ホワイトソース、牛乳、粉チーズ、パセリ、/鶏ひき肉、油、ゆで大豆、キャベツ、ホールマト缶詰、コンソメ、食塩、/ほうれんそう、ウインナーソーセージ、コーン、油、食塩、 【おやつ】牛乳、/米、もち米、豚肉、たまねぎ、たけのこ、こんぶ、ごま油、しょうゆ、料理酒、食塩、	牛乳 おこわ	536kcal (482kcal) 22.1g (19.9g)

	目標量	3月平均
	エネルギー たんぱく	エネルギー たんぱく
1・2歳	475kcal 19.0g	514kcal 20.3g
3歳～	585kcal 23.4g	580kcal 23.6g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。