

日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる						からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる		
1	火	ちらし壽司	鶏 20	人参 10	三豆 10	米 80	高野豆腐 クッキー 高野豆腐、バター ホットケーキミックス 牛乳、さとう	16	水	ごはん	鶏肉 100	米 70	おかし (野菜煎餅)		
		花かつお	0.5	0.3	0.3	キャベツ 5				大豆 5	米 10	牛乳			
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー 70			小松菜 10				人参 10	なめこ 10			わかめ 0.3	グレープフルーツ 30
2	水	ドライカレー	合ミンチ 30	たまねぎ 20	人参 10	米 70	マカロニあべ川 マカロニ きなこ、さとう	17	木	カレーうどん	生肉 20	たまねぎ 40	うどん 150	おにぎり 米、だし	
		ツナサラダ (ドレッシング)	ツナ 5	キャベツ 5	きゅうり 10	人参 10				いよかん 30	白ごま 2	お茶			
		果物	バナナ 40												
3	木	塩ラーメン	豚肉 15	キャベツ 15	人参 10	中華そば 120	かにパン (卵不使用)	18	金	ハンバーグ	牛・豚・鶏ミンチ 15	たまねぎ 25	ロールパン 40	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう	
		鶏ささみの ごま和え	鶏ささみ 20	大根 20	白ごま 2	キャベツ 10				人参 10	ロールパン 5	牛乳			
		果物	バナナ 40												
4	金	ふりかけごはん	おかかふりかけ 2	さわら 60	米 70	おかし (ソフト煎餅)	19	土							
		こんにゃくの 酢の物	糸こんにゃく 25	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		みそ汁	ソフト末綿豆腐 20	わかめ 0.3	たまねぎ 20				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
5	土	牛丼	牛肉 40	たまねぎ 20	三豆 20	米 70	おかし (黒ごまがっかり)	22	火	もみのりごはん	肉豆腐 30	人参 80	三豆 20	おかし (乳児…お子様煎餅) (幼児…減塩ばりんこ)	
		すまし汁	小松菜 20	わかめ 0.3	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10			
		果物	りんご 30												
7	月	おひろきそば	ベーコン 10	キャベツ 10	人参 6	焼きそば 100	マフィン ホットケーキミックス バター、さとう	23	水	野菜のクリーム スパゲティ	ベーコン 15	人参 25	スパゲティ 60	スイーツ ポテト さつまいも、さとう バター、牛乳	
		パンパシージュ (卵抜きマヨネーズ)	鶏ささみ 20	きゅうり 10	人参 10	白ごま 2				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		果物	バナナ 40												
8	火	ロールパン トマトチーズソテー	鶏肉 80	たまねぎ 10	人参 10	ロールパン 40	ふうすく ふ バター、さとう	24	木	ごはん	牛肉 40	人参 10	人参 10	サブレ 小麦粉、バター さとう	
		ドレッシングサラダ	人参 20	人参 20	人参 20	人参 20				人参 20	人参 20	人参 20	人参 20		
		クリームシチュー	牛乳 20	人参 20	人参 20	人参 20				人参 20	人参 20	人参 20	人参 20		
9	水	ヤクルト	ヤクルト 65			ヤクルト 65	おかし (ごまアツギ)	25	金	ごはん	鶏肉 60	人参 15	人参 15	おかし (ホームパイ)	
		わかめごはん	鶏ミンチ 15	わかめ 0.5	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		煮魚	たら 60												
10	木	ごはん シューマイ	鶏ミンチ 50	たまねぎ 10	人参 0.5	シューマイの皮 70	マンジュマロ サンド	26	土	しょうゆラーメン	豚肉 15	人参 10	人参 10	おかし (麦ウエハース)	
		ナムル	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		豆腐スープ	ソフト末綿豆腐 20	人参 20	人参 20	人参 20				人参 20	人参 20	人参 20	人参 20		
11	金	ごはん 牛肉と野菜の炒め煮	牛肉 20	人参 15	人参 15	米 70	おかし (はと…シガーフライ) (ひじき以上…カンパン)	28	月	ごはん	鶏肉 60	人参 15	人参 15	おかし (マリー)	
		おくらとコーンの 和え物	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		すまし汁	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
12	土	みそ豚丼	豚肉 40	人参 30	人参 30	米 70	おかし (豆乳のガハース)	29	火	カレーうどん	うすあげ 5	人参 10	うどん 150	おかし (クラッカー)	
		すまし汁	わかめ 0.3	人参 3	人参 3	人参 3				人参 3	人参 3	人参 3	人参 3		
		果物	りんご 30												
14	月	ごはん 鶏肉のねぎ ソースがけ	鶏肉 80	人参 10	人参 10	米 70	マラーカオ (黒糖煮レパン)	30	水	ごはん	鶏肉 60	人参 15	人参 15	おかし (ハドピアット)	
		春雨サラダ	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		わかめスープ	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
15	火	ごはん ひじきの炒り煮	鶏ミンチ 15	人参 5	人参 5	米 70	ちんすこう 小麦粉 ショートニング さとう	31	木	ごはん	鶏肉 60	人参 15	人参 15	おかし (ハドピアット)	
		みそ汁	人参 10	人参 10	人参 10	人参 10				人参 10	人参 10	人参 10	人参 10		
		果物	バナナ 40												

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数は3~5歳児を基準にしています。
 (1~2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	530kcal	炭水化物	76g
たんぱく質	21.2g	食塩	1.6
脂質	15.9	カルシウム	241mg

(3~5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	610kcal	炭水化物	87.0g
たんぱく質	24.4g	食塩	1.7g
脂質	18.3g	カルシウム	258mg

3月14日にの料理を作ります♪
 給食…油淋鶏(鶏肉のねぎソースがけ)
 おやつ…マラーカオ(黒糖煮レパン)