

# 献 立 表

2016年03月

むつみ保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
		体の隅を整えるもの	3時おやつ	
01	御飯 フルーツ	米粒麦(切断麦)、米	チーズ、納豆、納豆、味噌、豆ひき肉、さつま芋、米みそ(甘みそ)	エネルギー 249 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.2 g カルシウム 239 mg
			牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース
			お茶	牛乳 ウエハース
			チーズ	牛乳 ウエハース
02	御飯 フルーツ	ミニバームロール、豚肉のしゃぶが焼き	りんご、きゅうり、キャベツ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、しおが	エネルギー 245 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 176 mg
		味じゅべ、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイイン、たべこべ一ピー	牛乳	牛乳
			せんべい	牛乳
				牛乳
03	そばろ寿司 一口昆布 棒菜と豚肉の煮物 星型オムレツ ウインナーソテー	米、星型オムレツ、さといも、砂糖、マヨネーズ、味噌、豆ひき肉	だいこん、にんじん、レタス、ミニトマト、カルビス、豆ひき肉、ウインナー、豚肉(肩ロース)、卵、ピクルト	エネルギー 773 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 155 g
		プロッコリー、ミニトマト 鮭のすまし汁 ブリ	牛乳	牛乳
			ひなあられ・ピクルト	牛乳
				牛乳
04	御飯 フルーツ	ホットケーキ粉、しらたき、卵、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	グレープフルーツ、牛乳、ほっけ、鰯も内(皮付き)、さけ、油揚げ、冷り豆腐	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 288 mg
		ほっけの蒲焼	牛乳	牛乳
		ひじきの五目煮	チヨコスコーン	牛乳
		鶏汁		牛乳
05	御飯 フルーツ	エリーゼ、砂糖、ごま油、米粒麦(切断麦)、米、クリッキー、カルケト	キャベツ、牛乳、生揚げ、豚肉(も内)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	エネルギー 260 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 10.7 g カルシウム 199 mg
		豚肉と厚揚げの味噌汁	牛乳	牛乳
		三色おひたし	せんべい	牛乳
		大根の味噌汁	ピクルト	牛乳
06	御飯 フルーツ	エリーゼ、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイイン	牛乳、さんま、さつま芋、米みそ(甘みそ)、すりごま、油揚げ	エネルギー 346 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 252 mg
		さんまのごま焼き	牛乳	牛乳
		月 すき昆布の煮物	せんべい	牛乳
		白菜の味噌汁	ピクルト	牛乳
07	御飯 フルーツ	いちごショートケーキ、手巻きし 豆腐のすまし汁	卵、ツナ醤油缶、かに缶玉子、餅ごし豆腐	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 30.8 g カルシウム 104 mg
		チキンナゲット	いちご、きゅうり、オレンジ、キウイフルーツ、牛乳、パン、サニーレタス、レタス、のり(冷凍)、えのきたけ	牛乳
		チップスサラダ	クロレラウエハース	牛乳
			お茶	牛乳
08	御飯 フルーツ盛り合わせ	牛乳、牛乳、牛乳、牛乳	牛乳	牛乳
		醤油ラーメン	せんべい	牛乳
		竹輪ときゅうりの中華和え	牛乳	牛乳
		フルーツ	ピクルト	牛乳
09	御飯 フルーツ	牛乳、麺類、卵、だし粉、味噌、米粒麦(切断麦)、米、ビスケット	みかん、きゅうり、もやし、わんこ	エネルギー 333 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10 g カルシウム 181 mg
		生中華のん、ハイベスト、えひ臘月、米粒麦(切断麦)、米、ビスケット	牛乳	牛乳
		小松菜ともやしの和え物	せんべい	牛乳
		麺のすまし汁	ピクルト	牛乳
10	御飯 フルーツ	もち米、じゃがいも、米、サラ用スパゲティー、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	ハム、鶏もも肉、ゆで豆乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 54 mg
		クリームシチュー	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、ブロッコリー	牛乳
		サラスパサラダ	牛乳	お茶
		トマト		赤飯
11	御飯 フルーツ	さつまいも、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、味噌、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、豚肉(も内)、かつお節	エネルギー 309 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 9 g カルシウム 212 mg
		肉じゃが	グレープフルーツ、りんご、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、牛乳	牛乳
		小松菜ともやしの和え物	せんべい	牛乳
		麺のすまし汁	ピクルト	牛乳
12	御飯 フルーツ	ピスコ、こさかな魚、片栗粉、ごま油、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイイン	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 10.9 g カルシウム 236 mg
		ほっけの野菜あんかけ	牛乳	牛乳
		きゅうりの昆布あえ	せんべい	牛乳
		ふのりの味噌汁		牛乳
13	御飯 フルーツ	コーンフレーク、てんぷら粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、しらす、米みそ(甘みそ)、すりごま、油揚げ	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 273 mg
		しらすの天ぷら	牛乳	牛乳
		きやべつのごま和え	コーンフレーク	牛乳
		もやしのみそ汁		牛乳
14	御飯 フルーツ	ワッフル、ヨーグルト、豆乳	牛乳、しらす、米みそ(甘みそ)、すりごま、油揚げ	エネルギー 335 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 273 mg
		麻婆豆腐	牛乳	牛乳
		もやしのナムル		牛乳
		ワンタンスープ		牛乳
15	御飯 フルーツ	ワッフルの皮、砂糖、ごま油、米粒麦(切断麦)、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆ひき肉	エネルギー 207 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 6.5 g カルシウム 109 mg
		レバーのマリアナソース	みかん、もやし、にんじん、パナナ、りんご、たまねぎ、もやし、キウイフルーツ、にんじん、生わらび(ゆで)、えのきたけ、ま	クロレラピクルト
		マロニーの中華和え	牛乳	お茶
		わかめスープ	フレーベルポンチ	牛乳
16	御飯 フルーツ	油、片栗粉、ブリッヂ、はるさめ、砂糖、ごま油、米粒麦(切断麦)、米、ピクルト	牛乳、卵、卵、牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.8 g カルシウム 176 mg
		ポークカレー	牛乳、卵、卵、牛乳	牛乳
		ブロッコリーサラダ	ピクルト	牛乳
		ゆで卵		牛乳
17	御飯 福神漬 フルーツ	食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、卵、卵、牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 25.2 g カルシウム 289 mg
		ボーグカレー	パン、牛乳	牛乳
		ブロッコリーサラダ	ピクルト	牛乳
		ゆで卵	パン	牛乳



2016年03月

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
		体の隅を整えるもの	3時おやつ	
18	御飯 フルーツ	しらたき、砂糖、ごま油、味噌、米粒麦(切断麦)、米、白せんべい	ヨーグルト(無糖)、さとうきび、木綿豆腐、油揚げ	エネルギー 238 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 7.7 g カルシウム 170 mg
		鮭の照り焼き		
		きんぴらごぼう		
		豆腐すまし汁		
19	御飯 フルーツ	おつとつ、片栗粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイイン、カルケト	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(甘みそ)、かつお節	エネルギー 293 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 215 mg
		豚肉と豆腐の中華炒め		
		沢庵ときゅうりの和え物		
		厚揚げの味噌汁		
20	御飯 フルーツ	マヨネーズ、サラダ	ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、豚肉(も内)、ちわわ、米みそ(甘みそ)、すりごま	エネルギー 221 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10 g カルシウム 165 mg
		せんべい		
		豆腐のチャンプルー		
		キャベツの胡麻マヨネーズ和え		
21	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 388 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 186 mg
		せんべい		
		五色野菜煮		
		にら卵スープ		
22	御飯 フルーツ	マヨネーズ、サラダ	牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 240 mg
		せんべい		
		豆乳のチャンプルー		
		キャベツの胡麻マヨネーズ和え		
23	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 90 mg
		せんべい		
		木せん野菜		
		ミニトマト		
24	御飯 福神漬	牛乳	牛乳	エネルギー 217 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 6.5 g カルシウム 112 mg
		せんべい		
		マカロニグラタン		
		グリーンサラダ		
25	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 217 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 90 mg
		せんべい		
		牛乳		
		牛乳		
26	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 317 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 6.5 g カルシウム 112 mg
		せんべい		
		牛肉のみそ炒め		
		キヤウジの穀和え		
27	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 217 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 7.9 g カルシウム 194 mg
		せんべい		
		牛乳		
		牛乳		
28	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 3.6 g カルシウム 78 mg
		せんべい		
		牛乳		
		牛乳		
29	御飯 フルーツ	牛乳	牛乳	エネルギー 317 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 166 mg
		せんべい		</