

令和7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・午後おやつ)				午前おやつ
		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	午後おやつ
1・15・29 土	きつねごはん みそ汁 肉野菜炒め ツナじやが オレンジ	米、じゃがい も、ホットケー キ粉、油、砂 糖、焼ふ	牛乳(低脂肪)、豚 肉もも、油揚げ、 ツナ水煮缶、白み そ、すりごま	オレンジ、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、しめ じ、いちごジャム、コー ン、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 イチゴクレープ
3・17・31 月	里芋ごはん 小松菜の味噌汁 かれいと野菜の甘酢あんかけ ひらひら人参のみそカレー炒め バナナ	米、干しそう めん、さとい も、油、片栗 粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、か れい、豚ひき肉、 白みそ	バナナ、にんじん、たま ねぎ、こまつな、しめじ、 しいたけ、いんげん、み つば、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、ケチャッ プ、本みりん、 酢、みりん、コンソ メ、食塩、カレー 粉	牛乳 乾パン 牛乳 にゅうめん
4・18 火	ピーナツバターサンド 春野菜のスープ 鶏の唐揚げ 人参と里芋の温野菜クリーミートレッシング グレープフルーツホワイト	食パン、米、 さといも、油、 片栗粉、マヨ ネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏 もも肉、ピーナツ バター、スライス チーズ、すりごま	グレープフルーツ、にん じん、ブロッコリー、たま ねぎ、かぶ、グリーンアス パラガス、あおのり、しょ うが	しょうゆ、コンソ メ、酢	牛乳 畑のクラッcker 牛乳 スライスチーズと青のり のおにぎり
5・19 水	なめたけごはん キャベツのみそ汁 鰯と野菜のトマト煮 大根とうめおかかしようゆ漬け バナナ	米、強力粉、 砂糖、小麦 粉、油、ごま 油	牛乳(低脂肪)、さ ば、ホイップクリー ム、つぶしあん、 白みそ、無塩バ ター、かつお節	バナナ、だいこん、ホー ルトマト缶詰、チングンサ イ、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、しめじ、にん じん、うめ干し、塩こん ぶ、カットわかめ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 ケチャップ、食 塩、ドライイースト	牛乳 乾パン 牛乳 あんパン
6・20 木	豚肉塩うどん 厚揚げと小松菜の旨みそ炒め きゅうりの酢の物 オレンジ	干しうどん、さ つまいも、 油、砂糖、片 栗粉	牛乳(低脂肪)、生 揚げ、豚肉(ば ら)、鶏もも肉、バ ター、白みそ、ご ま	オレンジ、きゅうり、たまね ぎ、こまつな、しいたけ、 ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、み りん、酢、食塩、 しょうゆ	牛乳 にんじん 牛乳 バター醤油大学芋
7・21 金	ごはん かぶとささ身のすまし汁 かぼちやのコロッケ 筑前煮 グレープフルーツルビー	米、小麦粉、 さといも、油、 パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏 もも肉、鶏ささ身、 卵	グレープフルーツ、かぼ ちや、にんじん、たまね ぎ、かぶ、たけのこ、しい たけ、いんげん、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、中濃 ソース、みりん、 食塩	牛乳 畑のクラッcker 牛乳 人参スティッククッキー
8・22 土	三色丼 きのこの中華スープ さつまいものごま和え ツナサラダ くだもの	米、さつまい も、小麦粉、 油、砂糖、ご ま油	牛乳(低脂肪)、豚 肉(ばら)、ツナ水 煮缶、干しえび、 すりごま	オレンジ、にんじん、いん げん、キャベツ、トマト、 コーン、しいたけ、きゅう り、たまねぎ	鳥がらだし、しょ うゆ、酢、みりん、 ほんだし、ウス ターソース、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 コーンおやき
10・24 月	ポークカレー もやしのスープ キャロットラペ トマトとブロッコリーの和風サラダ ミカン缶	米、ホットケー キ粉、じゃがい も、マヨ ネーズ、油、 砂糖	牛乳(低脂肪)、豚 肉(ばら)	にんじん、みかん缶、トマ ト、ブロッコリー、たまね ぎ、もやし、チングンサ イ、コーン、ねぎ	カレールウ、しょ うゆ、コンソメ、酢、 食塩	牛乳 乾パン 牛乳 パンケーキ
11・25 火	丸パン コーンスープ チーズインハンバーグオニオンソース ポテトサラダ グレープフルーツホワイト	米、丸パン、 じゃがいも、 パン粉、マヨ ネーズ、油、 砂糖、油	牛乳(低脂肪)、か れい、豚ひき肉、 牛ひき肉、チー ズ、ハム、白みそ	グレープフルーツ、たま ねぎ、クリームコーン缶、 ほうれんそう、にんじん、 どうもろこし、きゅうり、あ おのり、パセリ	しょうゆ、みりん、 かつおだし汁、食 塩、コンソメ	牛乳 畑のクラッcker 牛乳 カレイの味噌おにぎり
12・26 水	ぶりかけごはん じやが芋と油揚げのみそ汁 牛肉と春雨の炒り煮 新たまねぎと野菜のにんじんドレッシング オレンジ	食パン、米、 じゃがいも、 砂糖、油、小 麦粉、はるさ め	牛乳(低脂肪)、牛 肉ロース、白み そ、油揚げ、卵、 すりごま、かつお 節	オレンジ、キャベツ、にん じん、たまねぎ、いんげ ん、ねぎ、トマト、干ししい たけ、かいわれだいこ ん、しょうが、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩、 酢、コンソメ	牛乳 さつまいも 牛乳 ココアクリームパン
13・27 木	なすミートパゲティ 卵スープ 新ごぼうのサラダ バナナ	マカロニ・スペ ゲティ、もち、 油、マヨネー ズ、小麦粉、 砂糖	牛乳(低脂肪)、豚 ひき肉、牛ひき 肉、卵、ベーコ ン、すりごま	バナナ、たまねぎ、なす、 にんじん、トマトピュー レ、ごぼう、きゅうり、いん げん、コーン、チングン サイ、カットわかめ	ケチャップ、ウス ターソース、コン ソメ、しょうゆ、食 塩	牛乳 フランスパン 牛乳 かきもちコンソメ味
14・28 金	ごはん けんちん汁 ぶりの和風ステーキ 豚しゃぶサラダ グレープフルーツルビー	米、小麦粉、 さといも、砂 糖、油、ごま 油	牛乳(低脂肪)、ぶり 、木綿豆腐、豚 肉(ロース)、豚ひ き肉、油揚げ、赤 みそ	グレープフルーツ、な す、だいこん、キャベツ、 ごぼう、ねぎ、にんじん、 トマト、しめじ、きゅうり、 万能ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 本みりん、食塩、 酢、ドライイースト	牛乳 にんじん 牛乳 野菜まん

平均栄養給与量 553kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合もあります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。