

給食献立表 (3色わけ)

【保育園用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	カレーライス 枝豆サラダ レモンゼリー	豚肉, カットわかめ	米, ジャがいも, 油, カ レールウ, 三温糖, レ モンゼリー	玉葱, にんじん, しめ じ, にんにく, しょう が, トマト缶詰, えだ まめ, きゅうり, キヤ ベツ, レモン果汁	439 kcal 13.1 g 10.4 g 1.8 g
4火	ごはん えびと豆腐のチリソース 煮 パンサンスー	牛乳, むきえび, 豆腐, 豆腐, ロースハム, 錦 糸卵	米, でんぷん, 油, 三温 糖, 春雨, 白ごま, ごま 油	玉葱, にんじん, ピー マン, にんにく, 太も やし, きくらげ, きゅ うり	395 kcal 15.2 g 9.2 g 1.4 g
5水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コーンサラダ トマトと卵のスープ	牛乳, 鶏肉, ツナフ レーク, たまご	米, 油, 三温糖, でんぷ ん	マーマレード, キヤベ ツ, コーン, きゅうり, にんじん, トマト缶 詰, 玉葱, レタス	360 kcal 14.6 g 10.1 g 1.4 g
6木	ごはん 小いわし天ぷら キャベツのレモンあえ けんちん汁	牛乳, 小いわし天ぷ ら, カットわかめ, 鶏 肉, 豆腐, かつおぶし	米, 油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン果 汁, ごぼう, だいこん, しめじ, 青ねぎ	358 kcal 13.1 g 9.3 g 1.2 g
7金	和風タコライス もずく汁 冷凍パイン	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひ き肉, ベーコン, もず く, 豆腐, 油揚げ, かつ おぶし	米, 三温糖, 油	にんじん, 玉葱, ピー マン, えのきたけ, 青 ねぎ, 冷凍カットパイ ン	392 kcal 16.5 g 12.4 g 1.3 g
10月	ごはん ちくわの二色揚げ ごまじゃこあえ 豚汁	牛乳, 白ちくわ, 青の り, ちりめんじゃこ, 豚肉, 豆腐, 米みそ	米, 天ぷら粉, 油, 白ご り, 三温糖, さといも	だいこん, きゅうり, にんじん, ごぼう, 青 ねぎ, 糸こんにゃく	349 kcal 12.9 g 7.4 g 1.5 g
11火	ごはん チキンビーンズ 海藻サラダ チーズ	牛乳, 鶏肉, 大豆, カッ トわかめ, 海藻ミック ス, ツナ, チーズ	米, ジャがいも, 油, 三 温糖, 白ごま	玉葱, にんじん, ブ ロッコリー, トマト缶 詰, キヤベツ, きゅう り	406 kcal 15.6 g 11.9 g 1.7 g
12水	ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら にらたま汁	牛乳, 鮭, さつま揚げ, たまご, かつおぶし	米, ごま油, 三温糖, 白 ごま	にんじん, さやいんげ ん, ごぼう, 玉葱, しめ じ, にら, こんにゃく	360 kcal 21.0 g 9.0 g 2.3 g
13木	ごはん ジャがいものうま煮 つけものあえ ぶどう	牛乳, 豚肉, 生揚げ, ち くわ	米, ジャがいも, 三温 糖, 油, 春雨, 白ごま	玉葱, にんじん, さや いんげん, キヤベツ, きゅうり, たくあん, ぶどう, こんにゃく	359 kcal 11.0 g 5.8 g 1.3 g
14金	ごはん あじの蒲焼き風 かおり和え 冬瓜の中華煮	牛乳, あじ, 鶏肉, えび	米, でんぷん, 油, 三温 糖	しょうが, キヤベツ, きゅうり, にんじん, とうがん, ごぼう, さ やいんげん, こんに ゃく	401 kcal 19.5 g 9.1 g 1.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
18火	ゆかりごはん 厚揚げの味噌煮 ごま酢和え	牛乳, 豚肉, 生揚げ, う ずら卵, 赤みそ, カッ トわかめ	米, 三温糖, ごま油, で んぷん, すりごま, 白 ごま	にんじん, 玉葱, 青ね ぎ, キヤベツ, こまつ な, こんにゃく	402 kcal 15.9 g 10.1 g 2.2 g
19水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 旬野菜のみそ汁	牛乳, 鶏肉, ちりめん じゃこ, 油揚げ, カッ トわかめ, 米みそ	米, でんぷん, 中力粉, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, きゅうり, キヤベツ, にんじん, かぼちゃ, えのきたけ, 玉葱, な す, 青ねぎ	400 kcal 14.3 g 12.6 g 1.6 g
20木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き コーンポテト 野菜スープ	牛乳, メルルーサ, ベーコン	米, マヨネーズ, ジャ がいも, バター	コーン, にんじん, キャベツ, 玉葱, グリ ンピース	370 kcal 14.5 g 11.0 g 1.2 g
21金	ごはん 揚げぎょうざ チャプチェ わかめスープ	牛乳, ぎょうざ, 豚肉, カットわかめ, 豆腐	米, 油, 春雨, 三温糖, ごま油	にんにく, にんじん, チンゲンツァイ, 太も やし, たけのこ, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	392 kcal 12.3 g 11.0 g 1.7 g
24月	ごはん 肉じゃがコロッケ カラフルソテー マカロニスープ	牛乳, ウインナー, ベーコン	米, 肉じゃがコロッ ケ, 油, マカロニ	キャベツ, にんじん, コーン, こまつな, 玉 葱	379 kcal 8.7 g 10.5 g 0.9 g
25火	わかめごはん 豚肉と野菜の煮物 春雨の酢の物	牛乳, 豚肉, 白ちくわ, がんも	米, ジャがいも, 三温 糖, 春雨, 白ごま, すり ごま	にんじん, たけのこ, さやいんげん, きゅう り, 太もやし, きくら げ, こんにゃく	380 kcal 14.6 g 6.6 g 2.2 g
26水	ごはん かぼちゃの天ぷら 牛肉のごまみそ炒め とうふ汁	牛乳, 牛肉, 米みそ, 豆 腐, 油揚げ, かつおぶ し	米, 天ぷら粉, 油, 三温 糖, 白ごま	かぼちゃ, にんじん, ピーマン, 太もやし, 玉葱, しょうが, えの きたけ, 青ねぎ	396 kcal 13.0 g 10.3 g 1.2 g
27木	ごはん 八宝菜 かみかみサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, いか, うず ら卵, ロースハム, ち りめんじゃこ	米, ごま油, でんぷん, ダイスアーモンド, 白 ごま, 油, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉 葱, たけのこ, にんじ ん, コーン, キヤベツ, きゅうり, 冷凍みかん	393 kcal 15.1 g 10.5 g 1.2 g
28金	ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ 月見汁	牛乳, 塩さば, かつお 節, 鶏肉, 油揚げ	米, 三温糖, 白玉もち	こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, だ いこん, 青ねぎ	426 kcal 22.0 g 13.0 g 1.8 g
* 下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。					

