

3歳以上児食献立表

社会福祉法人 路交館 幼保連携型認定こども園 聖愛園 ・ あすなろ つくしクラブ 地域子育てセンター 児童発達支援

日付	3~5さいじ ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名			3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ)		
02月	さかなのサクサクやき チンゲンサイとコーンのソテー みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう) にゅうさんきんいんりょう	544.9(474.7) 24.4(21.7) 17.2(15.8) 1.9(1.7)	七分つき米、マヨネーズ、パン粉、マーガリン	〇牛乳、ヤクルト、冷凍骨なしメルルーサ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、はくさい、玉葱、アスパラガス、〇いちごジャム、人参、青葱	ジャムリッツ ぎゅうにゅう	ゆり ありがとうかい
03火	ちらしずし ブロッコリーのごまあえ すましじる	361.3(283.8) 10.2(8.1) 4.4(4.0) 2.0(1.1)	七分つき米、砂糖	〇カルピス、ソフト木綿、錦糸卵、うす揚、高野豆腐、もみのり、さくらでんぶ、いりごま、カットわかめ	ブロッコリー(冷凍)、胡瓜、人参、干し椎茸、みつば	おひなさまおやつ カルピス	ひなまつり
04水	チキンライス きりぼしだいこんのナムル スープ(もやし) ゼリー	519.6(395.1) 16.9(13.0) 17.2(12.7) 2.1(1.6)	七分つき米、〇砂糖、〇小麦粉、油、〇マーガリン、ゴマ油、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(細かく)、〇卵、ローズハム、〇粉チーズ、カットわかめ	玉葱、もやし、胡瓜、人参、マッシュルーム缶、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、〇レモン	チーズケーキ ぎゅうにゅう	たんじょうびかい
05木	キッズピビンバ きゃべつのみそマヨネーズ みそしる(たまねぎ)	429.8(294.2) 16.9(9.5) 11.3(6.5) 1.9(1.4)	七分つき米、〇砂糖、マヨネーズ、〇ねりごま、砂糖、ゴマ油	〇牛乳、合挽肉、〇返りちりめん、米みそ(淡色辛みそ)、竹輪、錦糸卵、白みそ、いりごま、〇アガー、カットわかめ	きゃべつ、玉葱、もやし、人参、えのき茸、にら、青葱	ごまミルクプリン カムカム むぎちや	
06金	きざみうどん かぼちゃのふくめに	405.0(255.9) 16.1(11.7) 12.8(8.3) 2.1(1.7)	ゆでうどん、砂糖	〇牛乳、うす揚、かまぼこ赤奴、いわし(煮干し)	栗かぼちゃ、玉葱、ほうれん草、青葱	もみじまんじゅう ぎゅうにゅう	そつえんしき ぜんじつじゅんぴ
07土	ハヤシライス (つくし)パンバイキング ジュース	807.0(784.0) 20.4(13.4) 35.5(34.7) 1.8(8.9)	メロンパン、zチーズ火腿ロール、七分つき米	〇牛乳、〇あたりめ	りんご天然果汁	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	そつえんしき
09月	かしのてりやき スパゲティーサラダ みそしる(たまねぎ) ななぶつきまい(なっとう)	535.4(384.7) 23.9(18.9) 20.7(16.5) 1.7(1.6)	七分つき米、スパゲティー、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、ツナ缶、米みそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、〇アガー、カットわかめ	〇パイナップル(天然果汁)、〇パイン缶、玉葱、トマト*、はくさい、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、青葱、土生	フルーツゼリー おかし ぎゅうにゅう	
10火	きゃべついりひらつくね かぼちゃサラダ みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	542.7(406.7) 20.1(16.2) 21.1(18.9) 2.2(1.4)	七分つき米、マヨネーズ	〇牛乳、きゃべついりひらつくね、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ	栗かぼちゃ、はくさい、胡瓜、サニーレタス、玉葱、レーズン、青葱	コーンフレークの ぎゅうにゅうかけ むぎちや	〇さいじ しょくいくかつどう かんぶつをさわろう
11水	かやくごはん こまつなのびたし(がんも) みそしる(たまねぎ)	351.1(285.8) 11.9(9.7) 9.1(7.3) 2.0(1.6)	七分つき米、里芋(スライス)、糸こんにゃく、油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、鶏モモ肉(細かく)、一口がんも、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、カットわかめ	小松菜(カット)、人参、ササゲ(冷)、〇いちごジャム、干し椎茸	ヨーグルト むぎちや	
12木	さけのおやき おくらのあえもの とんじる ななぶつきまい(なっとう)	511.2(441.6) 24.9(22.4) 10.0(9.2) 2.5(2.2)	七分つき米、〇七分つき米、里芋(スライス)	冷凍骨なし塩鮭、納豆、豚モモ肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、〇ちりめんじゃこ、かつお節、冷凍骨なし塩鮭	刻みオクラ、大根、なめ茸(味付け)、人参、青葱	おにぎり むぎちや	
13金	やきにくふういためもの きりぼしだいこんにつけ みそしる(しいたけ) ななぶつきまい(なっとう)	555.8(450.8) 25.7(20.7) 21.2(17.0) 2.1(1.7)	七分つき米、〇小麦粉、糸こんにゃく、〇マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、納豆、〇卵、〇合挽肉、米みそ(淡色辛みそ)、うす揚、〇天かす、〇かつお節、〇あお	〇きゃべつ、きゃべつ、人参、玉葱、生しいたけ、ピーマン、竹の子(ゆで)、切り干しだいこん、〇青葱、青葱	おこのみやき ぎゅうにゅう	
14土	にくじゃがに もやしときゅうりのナムル みそしる(ふ) ななぶつきまい(なっとう)	477.0(401.7) 20.7(15.5) 16.3(13.3) 2.0(1.6)	七分つき米、チルドポテト、糸こんにゃく、油、砂糖、おつゆ麩、ゴマ油	〇牛乳、納豆、牛肉(うすぎり)、米みそ(淡色辛みそ)、〇返りちりめん、カットわかめ、いりごま	玉葱、もやし、人参、胡瓜、いんげん(冷)、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	

★ななぶつきまいは国産です
★〇は午後おやつに使用している食材です。

3歳以上児食献立表

社会福祉法人 路交館 幼保連携型認定こども園 聖愛園・あすなろ つくしクラブ 地域子育てセンター 児童発達支援

日付	3～5さいじ ひるごはん	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ	行事
			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 (○は午後おやつ)		
16月	ぶたにくのうまに きゅうりのすのもの みそしる(はくさい) ななぶつきまい(なっとう)	37.2(130.2) 16.6(13.5) 8.6(6.7) 2.5(2.1)	七分つき米、〇ゆでうどん、糸こんにゃく、砂糖、油	豚モモ肉(うすぎり)、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、カニかまぼこ、〇かまぼこ赤奴、うす揚、カットわかめ	〇わかめ、はくさい、胡瓜、〇はくさい、人参、れんこん、〇人参、いんげん(冷)、〇青葱、青葱	にこみうどん むぎぢゃ	
17火	かしわとやさいのスープに ブロッコリーのごまあえ ロールパン	50.1(41564.3) 20.9(21.6) 19.6(18.7) 2.0(1.6)	NEGロール、ダイスカットチルドポテト、〇カンパン、油、砂糖、七分つき米	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、ベーコン、いりごま、納豆	〇みかん、玉葱、アヲ〇刈(冷凍)、人参、セロリ、〇みかん缶	かんぱん くだもの ぎゅうにゅう	ひなんくんれん
18水	たらのてりやき こうやどうふのゆうぜんだき みそしる(こまつな) ななぶつきまい(なっとう)	57.0(11400.0) 28.7(22.9) 13.1(9.8) 1.9(1.5)	七分つき米、砂糖、〇七分つき米、〇さつまいも、ONEGロール(小)	〇牛乳、冷凍骨なしたら、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、うす揚、高野豆腐	小松菜(カット)、人参、いんげん(冷)、干し椎茸、〇いちごジャム	バナナカステラ ぎゅうにゅう	
19木	ミートスパゲティー パインサラダ スープ(ワカメ)	47.7(91394.8) 16.1(13.1) 21.4(17.5) 2.8(2.2)	スパゲティー、フレンチドレッシング(分離型)、〇油、油、オリーブ油	〇牛乳、合挽肉、ベーコン、いりごま、カットわかめ	玉葱、きゃべつ、パイン缶、人参、胡瓜、マッシュルーム缶、ピーマン、セロリ	フライドポテト ぎゅうにゅう	
21土	ぎゅうちゃんごはん きりぼしだいこんのナムル みそしる(ワカメ)	43.1(81369.3) 16.8(12.4) 13.9(11.6) 2.4(2.0)	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、油、ゴマ油	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、みみそ(淡色辛みそ)、ロースハム、〇あたりめ、うす揚、カットわかめ	〇わかめ、胡瓜、人参、切り干しだいこん、みつば、青葱	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
23月	さんしょくごはん ごもくきんぴら みそしる(こまつな)	39.6(91352.0) 13.7(10.4) 10.6(9.6) 1.5(1.2)	七分つき米、油、糸こんにゃく、砂糖、〇砂糖	合挽肉、卵、〇カルピス、みみそ(淡色辛みそ)、〇あたりめ、〇アガ、ツナ缶	〇黄桃缶、ピーマン、小松菜(カット)、玉葱、れんこん、わかめ(冷)、人参、セロリ	カルピスジュレ カムカム むぎぢゃ	
24火	さわらのしおやき しらあえ(ほうれんそう) みそしる(えのき) ななぶつきまい(なっとう)	54.4(41420.7) 26.2(23.0) 15.5(13.6) 1.4(1.2)	〇さつまいも、七分つき米、糸こんにゃく、おつゆ、砂糖	〇牛乳、冷凍骨なしさわら、納豆、ソフト木綿、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、いりごま、冷凍骨なしさわら(大)	ほうれん草、えのき茸、人参、青葱	むしいも ぎゅうにゅう	
25水	ちくぜんに ブロッコリーのごまあえ みそしる(オクラ) ななぶつきまい(なっとう)	46.5(1381.2) 21.3(17.2) 13.1(10.5) 2.2(1.7)	七分つき米、里芋(スライス)、〇七分つき米、糸こんにゃく、砂糖	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、〇ちりめんじゃこ、すりごま、カットわかめ	アヲ〇刈(冷凍)、刻みオクラ、人参、れんこん、わかめ(冷)、いんげん(冷)、干し椎茸、青葱	じゃこがゆ ぎゅうにゅう	
26木	ポークチャップ かみかみサラダ みそしる(豆) ななぶつきまい(なっとう)	42.7(11355.9) 22.4(18.4) 14.6(12.5) 1.8(1.4)	七分つき米、ダイスカットチルドポテト、〇マヨネーズ、おつゆ、砂糖、マーガリン	〇牛乳、豚モモ肉(うすぎり)、納豆、みみそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いりごま、ツナ缶	玉葱、〇胡瓜、しろ葱、大根、〇大根、〇人参、人参、れんこん、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、水菜	やさいスティック ぎゅうにゅう	
27金	とりとだいのものにもの オクラのおかかあえ みそしる(さつまいも) ななぶつきまい(なっとう)	52.1(81385.9) 21.9(16.4) 15.4(13.7) 1.7(1.3)	七分つき米、〇小麦粉、さつまいも、糸こんにゃく、〇砂糖、砂糖、〇油	〇牛乳、鶏モモ肉(そぎ切り)、納豆、一口がんも、みみそ(淡色辛みそ)、かつお節、カットわかめ	大根、刻みオクラ、人参、いんげん(冷)、〇レーズン、青葱	むしパン ぎゅうにゅう	
28土	ブルコギごはん きりぼしだいこんにつけ スープ(ワカメ)	46.5(51391.3) 18.7(14.0) 14.6(11.9) 2.1(1.7)	半つき米、糸こんにゃく、砂糖、油	〇牛乳、牛肉(うすぎり)、〇返りちりめん、うす揚、もみのり、いりごま、カットわかめ	人参、舞茸、もやし、にら、わかめ(冷)、切り干しだいこん、いんげん(冷)	カムカムおやつ リッツ せんべい ぎゅうにゅう	
30月	かしわのカレーやき スパゲティーサラダ スープ(もやし) ななぶつきまい(なっとう)	45.2(21438.7) 17.8(16.0) 15.0(10.8) 2.1(1.3)	〇七分つき米、スパゲティー、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、七分つき米	鶏モモ肉(そぎ切り)、カニかまぼこ、〇ちりめんじゃこ、卵(黄)、カットわかめ、納豆	もやし、胡瓜、きゃべつ、サニーレタス、〇菜めしの素	おにぎり むぎぢゃ	
31火	さげごはん けんちんに みそしる(はくさい)	35.7(31303.8) 15.4(11.5) 8.5(7.6) 1.3(1.1)	半つき米、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鮭フレーク、ツナ缶、うす揚、みみそ(淡色辛みそ)、〇あたりめ、いりごま、カット	〇みかん缶、大根、はくさい、みつば、青葱	みかんのヨーグルトか け カムカム むぎぢゃ	

★ななぶつきまいは国産です
★〇は午後おやつに使用している食材です。