



2023年3月 やまゆり保育園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム					
1	水	ご飯	米	鶏肉・卵	人参・たけのこ・いんげん	麦茶	526	20.5	17.6	178	1.2			
		塩焼鶏肉じゃが	じゃが芋・油	かつお節	白菜・もやし	ばりりんこ	Kcal	g	g	mg	g			
		白菜ともやしのおかか和え	塩麹・砂糖	わかめ・味噌	えのき	牛乳	595	22.6	19.4	211	1.4			
		わかめとえのきの味噌汁	麩・砂糖・マーガリン	牛乳										
2	木	麦ご飯	米・押麦	鰯	生姜・切干大根	麦茶	459	17.3	12.3	209	1.2			
		鯨のかば焼き	片栗粉・油	味噌	キャベツ・人参	アンパンマンソフトせんべい	Kcal	g	g	mg	g			
		切干大根のサラダ	砂糖		玉ねぎ・しめじ	牛乳	532	20.7	13.8	250	1.4			
		玉ねぎとしめじの味噌汁	マカロニ・油	牛乳・ウインナー	人参・玉ねぎ・ピーマン	マカロニポリタン	Kcal	g	g	mg	g			
3	金	ちらし寿司	米	鶏肉・卵	人参・たけのこ・いんげん	麦茶	504	16.4	16.4	258	1.0			
		千草和え	油・砂糖	桜でんぶ	小松菜・えのき	量たべよ	Kcal	g	g	mg	g			
		花巻と玉ねぎのすまし汁	ごま・麩	油揚げ	玉ねぎ	牛乳	586	19.7	18.7	309	1.1			
			小麦粉・BP・砂糖・油	牛乳・豆乳	人参・ほうれん草	三色豆乳蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g			
4	土	チキンライス	米	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	麦茶	358	10.6	7.6	30	1.4			
		大根ツナサラダ	油	ツナ	大根・きゅうり	リッツ	Kcal	g	g	mg	g			
		キャベツとコーンのスープ	砂糖		キャベツ・コーン	麦茶	389	12.2	7.1	33	1.5			
			ゼリー・せんべい											
6	月	ご飯	米	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ	麦茶	468	15.2	9.5	215	1.6			
		豚肉の焼肉炒め	油・砂糖	海苔	しめじ・生姜・にんにく	ソフトサラダ	Kcal	g	g	mg	g			
		味噌和え	ごま油・ごま	わかめ	小松菜・人参・コーン	牛乳	547	18.3	10.5	258	1.9			
		わかめスープ	コンフレック・玄米フレック	牛乳										
7	火	ご飯	米	鶏肉	キャベツ・人参	麦茶	512	21.6	13.9	237	1.0			
		鶏肉のカレー煮り焼き	砂糖・カレー粉	茎わかめ	小松菜	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g			
		茎わかめサラダ	ごま油	味噌	長ねぎ	牛乳	586	25.5	15.3	272	1.1			
		長ねぎと玉ねぎの味噌汁	さつま芋・あんこ・小豆缶	牛乳										
8	水	ロールパン	ロールパン	鶏肉	玉ねぎ・にんにく・生姜	麦茶	523	22.3	21.1	246	1.7			
		鶏肉のオニオンソースがけ	油・小麦粉	ベーコン	白菜・きゅうり・かぼちゃ	ばりりんこ	Kcal	g	g	mg	g			
		しらすと白菜のサラダ	しらす・牛乳	人参	人参	牛乳	609	26.5	24.5	294	2.0			
		しらすと玉ねぎの味噌汁	米・砂糖	牛乳・鶏肉・味噌	玉ねぎ									
9	木	ご飯	米	がんもどき	人参・大根	麦茶	493	20.9	16.9	304	1.2			
		豚肉とがんもの旨煮	油・砂糖	豚肉	小松菜・もやし	アンパンマンソフトせんべい	Kcal	g	g	mg	g			
		小松菜ともやしのごま和え	ごま	豆腐・味噌	玉ねぎ	牛乳	572	25.1	19.4	365	1.4			
		豆腐と玉ねぎの味噌汁	豚肉の皮・マヨネーズ・じゃが芋	牛乳・ツナ・チーズ	人参・玉ねぎ	コーン・玉ねぎ	Kcal	g	g	mg	g			
10	金	ご飯	米	鶏肉	長ねぎ・生姜・にんにく	麦茶	488	14.6	14.6	92	2.0			
		油淋鶏から揚げ	砂糖・片栗粉・ごま油		チンゲン菜・えのき	量たべよ	Kcal	g	g	mg	g			
		チンゲン菜の中巻お返し	油	卵	コーン缶詰クリーム	牛乳	660	22.0	21.9	273	2.5			
		コーンスープ	お好み焼き・マーガリン・砂糖	牛乳・卵	人参	人参								
11	土	豚肉と白菜のあんかけ丼	豚肉・かつお節	白菜	人参	麦茶	341	12.9	9.3	161	1.1			
		高野豆腐とほうれん草の味噌汁	ごま油・砂糖	高野豆腐・味噌	ほうれん草	リッツ	Kcal	g	g	mg	g			
		チーズ	片栗粉	チーズ	ほうれん草	麦茶	368	15.1	9.1	193	1.2			
			ぜんべい		りんご									
13	月	ひき肉カレーライス	米・押麦	豚肉	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参	麦茶	582	14.9	22.8	180	1.2			
		キャベツとツナのサラダ	じゃが芋・油	ツナ	キャベツ・きゅうり	ソフトサラダ	Kcal	g	g	mg	g			
		オレンジ	カレーフレーク		コーン・オレンジ	牛乳	681	17.7	26.6	207	1.4			
			小麦粉・砂糖・油	牛乳										
14	火	ご飯	米	鶏肉・おから	玉ねぎ・生姜	麦茶	496	16.3	18.0	231	1.4			
		つくね焼き	パン粉・油・砂糖	Sキムミルク・卵	白菜・人参	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g			
		白菜と人参の塩昆布和え	片栗粉・ごま油	塩昆布・ベーコン・豆乳	小松菜・しめじ	牛乳	567	19.1	20.2	265	1.7			
		豆乳スープ	パイシート・いちごジャム	牛乳										
15	水	ご飯	米	鶏肉	大根・人参	麦茶	519	18.4	17.1	345	1.0			
		厚揚げと大根のそぼろ煮	油・砂糖・片栗粉	厚揚げ	キャベツ・コーン	ばりりんこ	Kcal	g	g	mg	g			
		キャベツとコーンのソテー	麩	味噌	玉ねぎ	牛乳	606	21.9	20.1	384	1.1			
			白玉粉・油・小麦粉・BP・砂糖	牛乳・豆腐・チーズ										

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		午後おやつ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム					
16	木	ご飯	米	豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶	510	21.5	15.2	218	1.4			
		柳川風煮	砂糖	納豆	人参・いんげん	アンパンマンソフトせんべい	Kcal	g	g	mg	g			
		納豆和え	じゃが芋	わかめ・味噌	小松菜・もやし	牛乳	595	25.8	17.7	261	1.7			
		わかめとじゃが芋の味噌汁	麦パン・砂糖・マーガリン	牛乳										
17	金	ハヤシライス	米・押麦・ハヤシフレック	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム	麦茶	543	14.9	22.6	189	1.5			
		コーンスローサラダ	油・マヨネーズ・砂糖	ハム	キャベツ・きゅうり・人参	ソフトサラダ	Kcal	g	g	mg	g			
		ゼリー	ゼリー			牛乳	633	17.8	26.3	226	1.8			
			お好み焼き・油・砂糖	牛乳・卵										
18	土	三色丼	米	鶏肉	生姜・絹さや	麦茶	412	12.7	12.0	34	1.1			
		もやしのナムル	砂糖・油	卵	もやし・コーン	リッツ	Kcal	g	g	mg	g			
		玉ねぎと人参の味噌汁	ごま油	味噌	玉ねぎ・人参	麦茶	454	14.7	12.4	39	1.2			
			菓子パン・せんべい											
20	月	肉うどん	うどん	豚肉	長ねぎ・ほうれん草	牛乳	449	16.4	10.1	226	1.5			
		かぼちゃの甘煮	砂糖	かまぼこ	玉ねぎ	牛乳	532	19.7	12.2	266	1.8			
		みかん			かぼちゃ・みかん	★米粉のクリームソフト	Kcal	g	g	mg	g			
			*餅米の米粉・マーガリン・米・じゃが芋	牛乳・鶏肉	人参・玉ねぎ・コーン・パセリ									
22	水	麦ご飯	米・押麦	さくら・西京味噌	人参・いんげん	麦茶	509	21.4	14.2	255	1.3			
		さわらの西京焼き	片栗粉	ひじき・さつま揚げ	小松菜	ばりりんこ	Kcal	g	g	mg	g			
		ひじきの詰め煮	砂糖	卵・豆腐	小ねぎ	牛乳	630	29.4	20.1	341	1.4			
		かきたま豆腐汁	小麦粉・BP・砂糖・油	牛乳・きな粉										
23	木	菜めしご飯	米	鶏肉・菜めしの素	生姜・にんにく	麦茶	566	20.1	24.0	205	1.6			
		から揚げ	片栗粉	高野豆腐・味噌	キャベツ・人参・コーン	アンパンマンソフトせんべい	Kcal	g	g	mg	g			
		彩りサラダ	油	高野豆腐・味噌	玉ねぎ	牛乳	660	24.1	27.9	245	1.8			
		彩りサラダ	*餅米の米粉・マーガリン・米・じゃが芋	牛乳・卵	みかん缶									
24	金	チキンカレーライス	米・押麦	鶏肉	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参	麦茶	529	20.1	21.0	319	1.6			
		小松菜ともやしのツナサラダ	油	ツナ	人参	量たべよ	Kcal	g	g	mg	g			
		チーズ	カレーフレーク	チーズ	小松菜・もやし	牛乳	616	24.1	24.3	383	1.9			
			ゼラチン・砂糖・ココア	牛乳・豆乳										
25	土	鶏肉とほうれん草のスパゲティ	スパゲティ	鶏肉	玉ねぎ・しめじ	麦茶	322	11.5	7.3	40	0.9			
		豆腐と長ねぎのスープ	油・砂糖	豆腐	にんにく・トマト缶・ほうれん草	リッツ	Kcal	g	g	mg	g			
		ゼリー	ゼリー		長ねぎ	麦茶	345	13.3	6.6	46	0.9			
			オレンジ		オレンジ									
27	月	ご飯	米	鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶	494	16.4	18.2	212	0.9			
		そぼろ入り卵焼き	砂糖	卵	キャベツ・きゅうり	ソフトサラダ	Kcal	g	g	mg	g			
		キャベツときゅうりのごま和え	ごま	豆腐・味噌	なめこ・長ねぎ	牛乳	576	19.4	21.6	252	1.1			
			*餅米の米粉・片栗粉・油・砂糖・味噌	牛乳										
28	火	麦ご飯	米・押麦	豚肉	キャベツ・しめじ・玉ねぎ	麦茶	499	18.1	11.2	227	1.0			
		豚肉の味噌野菜炒め	油・砂糖	味噌	いんげん・にんにく	アスパラガスビスケット	Kcal	g	g	mg	g			
		さつま芋の甘煮	さつま芋・麩	わかめ	長ねぎ	牛乳	570	21.4	12.1	259	1.2			
			お好み焼き	牛乳・卵・魚肉ソーセージ										
29	水	ご飯	米	豚肉	玉ねぎ・生姜・グリーンピース	麦茶	470	14.8	13.7	268	0.8			
		シュウマイ風	片栗粉・砂糖・ごま油	豆腐	大根・人参・もやし	ばりりんこ	Kcal	g	g	mg	g			
		ナムル	シュウマイの皮	カニカマ	キャベツ	牛乳	547	17.6	15.9	321	0.9			
			ウエハース	牛乳										
30	木	ご飯	米	鶏肉	きゅうり	麦茶	517	20.9	20.6	209	1.0			
		鶏肉のごまダレ焼き	砂糖・ごま	ハム・かつお節	人参	アンパンマンソフトせんべい	Kcal	g	g	mg	g			
		和風マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ	油揚げ・味噌	小松菜	牛乳	602	25.1	23.9	250	1.1			
			じゃが芋・油	牛乳・青のり										
31	金	ご飯	米	豆腐・豚肉	人参・玉ねぎ	麦茶	441	16.7	11.2	202	1.2			
		肉豆腐	白滝	海苔	もやし・コーン	量たべよ	Kcal	g	g	mg	g			
		もやしとコーンの味噌和え	砂糖	味噌	ほうれん草・えのき	牛乳	509	20.0	12.5	242	1.3			
			お好み焼き・いちごジャム・スターバックス	牛乳										

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

*神奈川県知事名義に所存する「農産物産地」の産地の米粉を使用しました。

