

給食だより

2019年3月号

社会福祉法人 遊星会
りんりん保育園

日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	10時のお菓子		
			赤◇ 血や肉にもなるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・雑糧・くだもの類	黄◇ 力や体重となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		3時のお菓子	14時 - 蛋白質 14.7g	14時 - 蛋白質 14.7g
1	金	☆ひなまつり・お誕生日会 散らし寿司 菜の花の和え物 手まりのすまし汁	ピンクテンポ,ちりめん 竹輪	きぬさや,人参,干しいたけ,きざみりの 菜の花,人参 玉ねぎ,干わかめ,みつば	精白米,上白糖 上白糖 てまり麩	すし酢,塩,濃口醤油,だし汁 濃口醤油,だし汁 塩,みりん,薄口醤油,だし汁	牛乳 おやつ オレンジジュース 桃ケーキ ひなあられ	489 kcal 13.2g 9.8g	524 kcal 13.7g 6.8g
2	土	五目チャーハン キャベツのゆかり和え 中華スープ	合ミンチ	ねぎ,ミックスベジタブル,玉ねぎ キャベツ,人参,ゆかり 人参,小松菜	精白米,キャノーラ油 上白糖 春雨	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	461 kcal 15g 14.1g	507 kcal 15.4g 13.3g
4	月	チキンカレー ブロッコリーサラダ ミニゼリー	鶏肉	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,人参,ホールコーン	精白米,じゃが芋 マヨネーズ	塩,コショウ,パーモントカレー ミニゼリー	牛乳 おやつ 牛乳 クッキー	609 kcal 17g 22.5g	676 kcal 18.1g 23.6g
5	火	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 熱の味噌汁	牛肉,豆腐 味噌	白菜,玉ねぎ,系コンニャク,人参 きゅうり,干わかめ,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖 切り麩	濃口醤油,みりん 酢,薄口醤油,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ラスク	462 kcal 17.1g 15.8g	507 kcal 18.9g 14.5g
6	水	コーンラーメン チンゲン菜の和え物 果物(りんご)	ナルト	ホールコーン,干わかめ,人参,ねぎ チンゲン菜,人参 りんご	ラーメン 上白糖	濃口醤油,薄口醤油,中華味,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 きなこおにぎり	409 kcal 11.6g 4.7g	428 kcal 12.3g 2.1g
7	木	ご飯 肉じゃが もやしのおかか和え 豆腐の味噌汁	牛肉 花かつお 豆腐,味噌	人参,玉ねぎ,系コンニャク,きぬさや もやし,人参,きゅうり キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 じゃが芋,キャノーラ油,上白糖 上白糖	みりん,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 フルーツポンチ	448 kcal 16.3g 14.7g	503 kcal 17.4g 14.7g
8	金	ご飯 サバの煮付け ピーマン汁 根菜の味噌汁	サバ うすあげ,味噌	土しろうが 玉ねぎ,人参,ピーマン 大根,人参,冷ササガキ,ねぎ	精白米 上白糖 ピーマン,キャノーラ油	濃口醤油,みりん,だし汁 塩,中華味,濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ・ぱりんこ	477 kcal 19.7g 14.7g	528 kcal 21g 13.6g
9	土	豚きのこ丼 キャベツの味噌汁 果物(パイナップル)	豚肉 味噌	人参,玉ねぎ,しめじ,干しいたけ,みつば キャベツ,玉ねぎ,ねぎ パイナップル	精白米,片栗粉	だし汁,中華味,濃口醤油,みりん だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	507 kcal 17.9g 15.6g	549 kcal 19g 13.6g
11	月	五目うどん 小松菜の和風マヨ和え 果物(オレンジ)	鶏肉,うすあげ,ナルト	人参,干しいたけ,白菜,玉ねぎ,ねぎ 小松菜,人参 オレンジ	うどん マヨネーズ,上白糖	濃口醤油,薄口醤油,塩,みりん,だし汁 濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 バナナ	476 kcal 16g 17.7g	475 kcal 16g 17.5g
12	火	ご飯 ソーポ-豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豆腐,合ミンチ,味噌	土しろうが,玉ねぎ,人参,ねぎ 人参,インゲン チンゲン菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,片栗粉 春雨,上白糖,キャノーラ油	みりん 酢,濃口醤油 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 りんご・豊たべよ	454 kcal 16.3g 15.9g	431 kcal 14g 11.8g
13	水	☆お別れ会 わかめご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ	鶏肉	炊き込みわかめ 土しろうが,にんにく 南瓜,きゅうり,人参 うらこレコーン,ホールコーン,玉ねぎ,パセリ	精白米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ	塩,濃口醤油 塩 中華味,クリームシチューの素	牛乳 おやつ アップルジュース ケーキ	661 kcal 18.2g 23g	707 kcal 20.3g 25g
14	木	ご飯 たらの野菜あんかけ キャベツの甘酢和え 小松菜の味噌汁	タラ	きぬさや,玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,人参 小松菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖,片栗粉 上白糖	濃口醤油,みりん,だし汁 酢,薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーチェ	318 kcal 14.5g 6.2g	315 kcal 14.7g 2.6g
15	金	ミートパグティ ひじきサラダ 野菜スープ	合ミンチ	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト缶 ひじき,きゅうり,人参,ホールコーン キャベツ,人参,玉ねぎ,パセリ	スパゲッティ,キャノーラ油 上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油,酢 中華味	牛乳 おやつ お茶 昆布おにぎり	475 kcal 16.6g 12.6g	526 kcal 18.2g 11g
16	土	豚肉の甘辛炒め丼 わかめの味噌汁 果物(みかん缶)	豚肉 うすあげ,味噌	人参,玉ねぎ,ピーマン,土しろうが 干わかめ,玉ねぎ,ねぎ みかん缶	精白米,上白糖,キャノーラ油	濃口醤油,みりん,塩 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	472 kcal 18.4g 14.2g	493 kcal 18.1g 11.7g
18	月	ハン クリームシチュー 大根サラダ ミニゼリー	鶏肉 ツナ	玉ねぎ,しめじ,グリーンピース,人参 大根,きゅうり,ホールコーン	ロールパン じゃが芋 上白糖,キャノーラ油	クリームシチューの素 薄口醤油,酢 ミニゼリー	牛乳 おやつ お茶 青菜おにぎり	442 kcal 15.1g 11.5g	466 kcal 15.8g 10.8g
19	火	ご飯 チャブチ チンゲン菜の和え物 豆腐スープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ,人参,ピーマン,干しいたけ チンゲン菜,人参 玉ねぎ	精白米 春雨,キャノーラ油,上白糖 上白糖	塩,コショウ,濃口醤油 濃口醤油 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ	473 kcal 16.5g 15.1g	576 kcal 18.3g 14.1g
20	水	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	ハンバーグ	人参,きゅうり キャベツ,玉ねぎ,人参	精白米 じゃが芋,マヨネーズ	ケチャップ 塩 中華味,濃口醤油	牛乳 おやつ お茶 プリン	421 kcal 13.1g 13.5g	493 kcal 14.9g 14g
21	木	春分の日							
22	金	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのゴマ和え そうめんの味噌汁	鮭 味噌	ブロッコリー,人参 人参,玉ねぎ,ねぎ 干わかめ,ホールコーン,干しいたけ,玉ねぎ,ねぎ もやし,人参,ねぎ フルーツ缶	精白米 キャノーラ油 白ごま,上白糖 そうめん	塩,濃口醤油 だし汁 塩,中華味,コショウ,濃口醤油 中華味,塩	牛乳 おやつ 牛乳 おやつ 牛乳 おやつ お茶 チアミ	460 kcal 19.2g 16.8g	479 kcal 20.7g 14.4g
23	土	じゃこわかめチャーハン もやしスープ 果物(フルーツ缶)	ちりめん						
25	月	ご飯 鶏肉のT-ワールド 焼き ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁	鶏肉 味噌	マーマレードジャム ほうれん草,人参 白菜,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖	塩,コショウ,みりん,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 チアミ	416 kcal 17g 13.9g	447 kcal 19.6g 13.3g
26	火	野菜ちゃんぽん ほりほりサラダ スマイルポテト	豚肉 ちりめん	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,干しいたけ,もやし 切干大根,きゅうり,人参	ラーメン,ゴマ油 上白糖,キャノーラ油 スマイルポテト	中華味,塩,濃口醤油 薄口醤油,酢 ケチャップ	牛乳 おやつ 牛乳 コーン蒸しパン	485 kcal 19.5g 13.5g	541 kcal 22g 11.8g
27	水	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め ブロッコリーのおかか和え 熱の味噌汁	厚揚げ,豚肉,味噌 花かつお 味噌	人参,玉ねぎ,ピーマン ブロッコリー,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米 キャノーラ油,上白糖,片栗粉 上白糖 切り麩	料理酒,濃口醤油 濃口醤油 だし汁	牛乳 おやつ お茶 フルーツヨーグルト	453 kcal 18.7g 13g	452 kcal 20.1g 12.2g
28	木	ご飯 さわらの照り焼き 白菜の塩昆布和え しめじの味噌汁	サワラ 味噌	土しろうが 白菜,インゲン,人参 しめじ,玉ねぎ,ねぎ	精白米 上白糖 上白糖	濃口醤油,みりん 塩,きぬさ,薄口醤油 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 じゃがバター	402 kcal 17.7g 13.6g	469 kcal 19.6g 11.9g
29	金	三色丼 ひじきと大豆の煮物 さつま芋の味噌汁	合ミンチ 水煮大豆,うすあげ 味噌	人参,土しろうが,インゲン ひじき,人参 玉ねぎ,ねぎ	精白米,上白糖,キャノーラ油 上白糖 さつま芋	濃口醤油,みりん,だし汁,塩 濃口醤油,だし汁 だし汁	牛乳 おやつ 牛乳 ホットケーキ	534 kcal 17.3g 17.7g	586 kcal 18.6g 17g
30	土	休園日							

★都合により、献立を一部変更することがありますがご了承ください。
 ★3～5才には朝の牛乳・お菓子はありません。
 ★油はなたね100%のものを使用しています。
 ★10時のおやつに関しては数種類のビスケット,せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1～2歳			3～5歳		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
平均栄養価	439kcal	15.3g	13.3g	468kcal	16.2g	12.1g
目標栄養価	463kcal	19.2g	12.5g	511kcal	21.5g	14.0g

