



# 3月 給食献立

2022年 りんりん保育園 阪南町  
都合により献立を変更する事があります。

献立種類	1~2歳				3~5歳			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養素	500kcal	19.2g	17.3g	1.3g	555kcal	20.6g	17.6g	2.0g
平均栄養価	481kcal	19.1g	12.8g	1.5g	503kcal	21.0g	14.2g	1.4g

日 曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名			1~2歳	3~5歳
				赤・血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 火	牛乳 ウエハース	ご飯 ★魚のフライ 小松菜のおかかマヨ和え 大根の味噌汁	牛乳 黒糖きな粉バナナ	マズ・かつお節 味噌 牛乳 きな粉	ミックスベジタブル・小松菜 もやし・人参 大根・ねぎ バナナ・レモン果汁	米・塩・小麦粉 パン粉・植物油 とんかつソース・エッグケア しょうゆ・黒砂糖	484kcal 21.9g 15.0g 1.4g	487kcal 21.7g 14.9g 1.5g
2 水	牛乳 星たべよ	ご飯 鶏のマーメイド焼き ブロッコリーのサラダ きのこスープ	お茶 フルーチェ	鶏肉 コンソメ 牛乳	人参・ブロッコリー コーン・パセリ エリンギ・しめじ 玉ねぎ	米・しょうゆ マーメイド・エッグケア 塩 フルーチェ(イチゴ)	405kcal 15.6g 13.8g 1.2g	410kcal 16.8g 19g 1.5g
3 木	牛乳 たべっこベイビー	ひなちらし寿司 テンゲン菜のごま和え 花麩のすまし汁	りんごジュース ★いちごケーキ	鶏糸玉子・桜でんぶ ひなまぼこ 牛乳 ホイップ	人参・きゅうり・干し椎茸 のり・チンゲン菜 玉ねぎ・葉の花 いちご・黄桃缶	米・酢・上白糖・塩・ごま しょうゆ・花巻・アップルジュース ホットケーキミックス・小麦粉 ココア・マーガリン	515kcal 12.3g 12.7g 0.7g	504kcal 11.1g 11.3g 1.2g
4 金	牛乳 バナナ	カレーライス キャベツのツナサラダ オレンジ	牛乳 マンシュマロおこし おしやぶり昆布	牛肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・オレンジ バナナ とろべー	米・塩・しょうゆ なたね油・ごまだれ コーンフレーク・マンシュマロ 有塩バター	571kcal 18.6g 18.5g 2.6g	621kcal 19.8g 19.5g 3.1g
5 土	お茶 味しらべ	五目うどん 焼売 青りんごゼリー	お茶 たべっこベイビー ミックスラムネ	豚肉 かまぼこ だし 焼売	椎茸 ねぎ	うどん・しょうゆ みりん・青りんごゼリー たべっこベイビー ラムネ	341kcal 14.7g 8.7g 1.2g	414kcal 19.6g 7.4g 1.4g
7 月	牛乳 ばりんこ	てりやき丼 ほうれん草のおかか和え わかめの味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	鶏肉 かつお節 味噌 牛乳	小松菜・人参 ほうれん草・わかめ 玉ねぎ・バイン缶 みかん缶	米・しょうゆ 上白糖 みりん 杏仁豆腐	465kcal 19g 14.3g 1.4g	509kcal 21.8g 14.7g 1.7g
8 火	牛乳 ウエハース	ちゃんぽんめん ジャンボポテト りんご	お茶 しぐれおにぎり いりこ(幼児のみ)	豚肉・チャンポンスライス ウインナー・コンソメ 牛乳・牛ミンチ いりこ	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・パセリ りんご・しょうが	中華そば・白湯ラーメンスープ カットポテト・なたね油・塩 米・しょうゆ・上白糖 みりん・酒	505kcal 18.8g 14.6g 2.8g	528kcal 19g 12.1g 3.5g
9 水	牛乳 星たべよ	ご飯 ★油淋鶏 小松菜のナムル 中華スープ	牛乳 ★肉まん	鶏肉 チキンスープ 牛乳 肉まん	玉ねぎ・白ねぎ しょうが・小松菜 人参 コーン	米・しょうゆ・酒 小麦粉・片栗粉・なたね油 上白糖・酢・ごま油 ごま・塩	548kcal 18.8g 23.1g 2g	559kcal 23.2g 27.1g 2.5g
10 木	牛乳 たべっこベイビー	＜餅土料理 新潟県＞ ご飯・鮭の焼漬け きりざい のつべい汁	牛乳 ぼっぼ焼き	鮭・納豆 鶏肉 だし 牛乳	小松菜・人参 たくあん ごぼう みつば	米・酒・しょうゆ みりん・ごま 里芋・突きこんにやく ホットケーキミックス・黒砂糖	498kcal 21.2g 15.2g 1.8g	529kcal 21.4g 13.5g 1.9g
11 金	牛乳 バナナ	★ミートローフ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	合挽きミンチ・鶏卵 牛乳 コンソメ ツナ	コーン・玉ねぎ ミックスベジタブル・ケチャップ ブロッコリー・人参 パセリ・バナナ	米・塩・パン粉 なたね油・上白糖 エッグケア・しょうゆ カットポテト・植物油	650kcal 24.5g 29.2g 0.8g	721kcal 27g 32.7g 1g
12 土	お茶 味しらべ	チャーハン かぼちゃの味噌汁 オレンジゼリー	お茶 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	鶏肉 チキンスープ 味噌	人参・玉ねぎ ねぎ コーン かぼちゃ	米・なたね油 塩・しょうゆ ごま油・オレンジゼリー ぼたぼた焼・ラムネ	340kcal 7.5g 5.7g 1.1g	397kcal 9g 5.8g 1.2g
14 月	牛乳 ばりんこ	ご飯 豚肉とさつま芋の煮物 インゲンのごま和え 麩の味噌汁	牛乳 パインヨーグルト	豚肉 味噌 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 グリーンピース・インゲン ねぎ バイン缶	米・さつま芋 なたね油・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・おつゆ麩	491kcal 17.4g 13.4g 1g	522kcal 18.4g 12.8g 1.3g
15 火	牛乳 ウエハース	ふりかけご飯 ★鶏の唐揚げ ポパイサラダ コンソメスープ	牛乳 クッキー	鶏肉 ツナ コンソメ 牛乳	菜めしの素・ブロッコリー ほうれん草・人参 コーン・玉ねぎ しめじ・パセリ	米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 塩・ごまだれ・ココア マーガリン・上白糖	622kcal 20.1g 28.1g 1.8g	702kcal 23.5g 31.4g 2.2g
16 水	牛乳 星たべよ	ご飯 さわらの幽庵焼き ひじき煮 豆腐の味噌汁	牛乳 ★マカロニのラザニア風	さわら・揚げだし 豆腐・味噌 牛乳・合挽きミンチ コンソメ・チーズ	レモン果汁・ほうれん草 ひじき・絹さや 人参・玉ねぎ ねぎ・ケチャップ	米・酒 みりん・しょうゆ 上白糖 マカロニ	483kcal 22.9g 16.3g 2.4g	501kcal 23.2g 14.7g 2.8g
17 木	牛乳 たべっこベイビー	ハヤシライス キャベツのじゃこサラダ りんご	牛乳 シュガーパイ	牛肉 コンソメ ちりめんじゃこ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ キャベツ りんご	米・なたね油・上白糖・塩 ビーフシチュー・ハヤシシチュー しょうゆ・酢 パイシート・グラニュー糖	629kcal 18.1g 18.1g 2.2g	579kcal 19.2g 18.6g 2.6g
18 金	牛乳 バナナ	ご飯 かぼちゃコロッケ 切干大根と青菜の和え物 白菜の味噌汁	牛乳 ★チヂミ おしやぶり昆布	かぼちゃコロッケ・味噌 牛乳 豚ミンチ 鶏卵	ケチャップ・アスパラ・切干大根 ほうれん草・人参・白菜 玉ねぎ・バナナ にら・とろべー	米・植物油・とんかつソース 有塩バター・なたね油・しょうゆ 上白糖・小麦粉・片栗粉 ボン酢・ごま油	487kcal 15.4g 13.4g 1.9g	534kcal 16g 13.9g 2.3g
19 土	お茶 味しらべ	味噌ラーメン 南瓜の煮付け 桃ゼリー	お茶 ばりんこ ミックスラムネ	豚肉 チキンスープ 味噌 だし	コーン・キャベツ 人参・もやし ねぎ・かぼちゃ グリーンピース	中華そば・塩 しょうゆ・上白糖 みりん・桃ゼリー ばりんこ・ラムネ	328kcal 12g 5.4g 1.8g	345kcal 13.7g 5.1g 2.1g
22 火	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアプリン	鶏肉 ささみ コンソメ 牛乳	しょうが・ねぎ ブロッコリー・ごぼう 人参・コーン 玉ねぎ・パセリ	米・しょうゆ・酒 塩・上白糖・ごま油 なたね油・エッグケア ココア・プリンミックス	513kcal 19.4g 20.9g 1.1g	563kcal 22.5g 22.4g 1.6g
23 水	牛乳 星たべよ	ご飯 麻婆豆腐 もやしと青菜のナムル 中華スープ	牛乳 ふのラスク	豆腐・豚ミンチ 味噌 チキンスープ 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ もやし・チンゲン菜 コーン	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・しょうゆ 上白糖・塩 おつゆ麩・マーガリン	518kcal 19.9g 21.5g 1g	580kcal 21.8g 22.1g 1.1g
24 木	牛乳 たべっこベイビー	カレーうどん キャベツの昆布和え バナナ	お茶 ★ゆかりおにぎり いりこ(幼児のみ)	豚肉・揚げ だし 牛乳 いりこ	玉ねぎ・人参 ねぎ・キャベツ 塩昆布・バナナ しその香	米・塩 しょうゆ・塩 片栗粉	464kcal 16.6g 11.4g 2.2g	504kcal 17.3g 9.8g 2.6g
25 金	牛乳 バナナ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 餃子 ほうれん草のすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	鮭・味噌 ギョーザ 牛乳 きな粉	キャベツ・えのき 玉ねぎ・人参 ほうれん草 バナナ	米・上白糖 しょうゆ・酒 みりん・なたね油 塩・マカロニ	522kcal 22g 18.8g 1.2g	578kcal 23.7g 17.8g 1.6g
26 土	お茶 味しらべ	ピラフ ポトフ ストロベリーゼリー	お茶 きなこ餅せんべい ミックスラムネ	鶏肉 コンソメ ベーコン	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 パセリ	米・塩 なたね油・じゃが芋 しょうゆ・桃ゼリー きなこ餅・ラムネ	388kcal 10.1g 8.1g 1.1g	457kcal 12.5g 9.3g 1.2g
28 月	牛乳 ばりんこ	ご飯 焼肉風炒め 青菜のさっぱり和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・人参 チンゲン菜 ねぎ	米・塩 しょうゆ・上白糖 ごま油・ボン酢 ホットケーキ・キーマーブルシロップ	439kcal 15g 11.7g 1.2g	519kcal 20.5g 11.7g 1.5g
29 火	牛乳 ウエハース	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き キャベツの和え物 青菜の味噌汁	牛乳 マンシュマロサンド	ホキ ちくわ 味噌 牛乳	玉ねぎ・インゲン キャベツ 人参 小松菜	米・塩 エッグケア・ごま しょうゆ・上白糖 クラッカー・マンシュマロ	513kcal 19.6g 19.4g 1.5g	559kcal 19.7g 18.9g 1.9g
30 水	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 白菜の煮浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 ポップコーン いりこ(幼児のみ)	鶏ミンチ・だし 揚げ・豆腐 味噌・牛乳 いりこ	玉ねぎ・ほうれん草 人参 のり 白菜	米・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 ポップコーン・塩	522kcal 23.4g 16.4g 2g	553kcal 23.4g 19.4g 2.4g



<★印>  
その日の献立の為に、リストがあったメニューを取り入れてあります！