

# 令和5年 3月 アレルギー献立表

岩間保育園

日 曜	昼食	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー		延長
			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	調味料	幼児	乳児	
01 水 15	米飯 ポークチャップ ブロッコリーサラダ キャベツとコーンのスープ オレンジ	牛乳 麩ラスク	米 バター 麩 グラニュー糖 片栗粉 油 三温糖	牛乳 豚肉	オレンジ 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン	ケチャップ 醤油 コンソメ 酢 ウスターソース 食塩	518	450	おにぎり
02 木 16	米飯 鶏肉の南部焼き 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁 バナナ	牛乳 揚げパン	米 コッペパン グラニュー糖 油 マヨネーズ ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 米みそ ツナ缶	バナナ 小松菜 もやし 玉葱 人参 えのき	醤油 みりん	533	493	おにぎり
03 金	ひな祭り丼 鶏肉の味噌焼き キャベツのおかか和え すまし汁 みかん	牛乳 三色ケーキ	米 ホットケーキミック ス 三温糖 油	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 豆乳ホイップ 鮭フレーク 米みそ	みかん キャベツ 人参 もやし コーン ねぎ いんげん 人参 ほうれん草	醤油 みりん 食塩	549	474	おにぎり
04 土 18	二色丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 青菜おにぎり	米 米 じゃが芋 三温糖 油	鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	オレンジ 玉葱 小松菜	酒 醤油 菜飯の素	468	426	/
06 月 20	米飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 米 油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ缶	オレンジ 人参 玉葱 胡瓜 マーマレードジャム	醤油 コンソメ 酒 食塩	498	433	おにぎり
07 火	しょうゆラーメン さつま芋の甘煮 バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	生焼きそば麺 さつまいも 米 ごま油 三温糖 油	豚肉 油揚げ 鶏挽肉 牛乳	もやし バナナ キャベツ 人参 ひじき	醤油 中華だしの素 食塩	439	447	おにぎり
08 水 22	米飯 鶏のから揚げ 春キャベツのサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 マシュマロ 片栗粉 油 バター 三温糖 コーンフレーク	牛乳 鶏肉 豆腐 米みそ	オレンジ 人参 キャベツ 人参 コーン 生姜 切り干し大根 ワカメ	醤油 酒 みりん 酢 食塩	534	469	おにぎり
09 木 23	米飯 カレイの煮つけ 小松菜のごま和え 味噌汁 りんご	牛乳 いちごジャムサンド	米 サンドイッチパン さつまいも 三温糖 ごま	牛乳 かれい 米みそ	りんご 小松菜 いちごジャム 人参 玉葱 生姜	醤油 酒	514	477	おにぎり
10 金 24	米飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁 バナナ	牛乳 プレーンクッキー	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 油 米粉パン粉	牛乳 豚挽肉 豆腐 ベーコン 米みそ	バナナ ほうれん草 玉葱 大根 もやし エリンギ 人参	ケチャップ 醤油 食塩	596	511	おにぎり
11 土 25	ひき肉納豆丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 枝豆と塩昆布おにぎり	米 じゃが芋 三温糖 ごま油	鶏挽肉 納豆 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ほうれん草 えだまめ 塩昆布	醤油 みりん	433	397	/
13 月 27	豚丼 青菜の納豆和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 キャロットゼリー せんべい	米 砂糖 三温糖	牛乳 豚肉 納豆 米みそ	オレンジジュース 玉葱 オレンジ 小松菜 かぶ 人参 かぶのは 寒天 生姜	醤油 みりん 酒	643	529	おにぎり
14 火 28	米飯 鮭の磯辺焼き 大根と鶏肉の煮物 味噌汁 バナナ	牛乳 りんごケーキ	米 ホットケーキミック ス じゃが芋 三温 糖 油	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 米みそ 油揚げ	バナナ 大根 りんご 人参 えだまめ 青のり 切り干し大根	醤油 みりん 酒	544	502	おにぎり
17 金 31	ドライカレー 春雨サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 くずもち せんべい	米 片栗粉 黒糖 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 鶏挽肉 きな粉 ツナ缶	玉葱 オレンジ 胡瓜 人参 チンゲンサイ コーン 生姜	中濃ソース トマトピューレ コンソメ 醤油 酢 カレー粉 食塩	586	482	おにぎり
29 水	米飯 鶏肉のオーロラソース焼き コールスローサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 チュロス	米 ホットケーキミック ス マヨネーズ 三温糖 グラニュー糖 油	牛乳 鶏肉 豆乳	牛乳 鶏肉 豆乳	ケチャップ コンソメ 酢 食塩	455	397	おにぎり
30 木	米飯 豚肉のブルコギ風 青のりポテト 味噌汁 バナナ	牛乳 米粉のブラウニー	米 じゃが芋 米粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	バナナ 玉葱 人参 りんご キャベツ ピーマン えのき 生姜 青のり	醤油 酒 みりん 食塩	564	518	おにぎり

- ★青色文字は乳製品を使用しています。 ★赤色文字は小麦粉を使用しています。
- ★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳、アンパンマンせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。
- ★味噌汁に使用している出汁は昆布、煮干し、かつお節を使用しています。

今月の平均給与栄養目標量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	544	23.3	18.2	246	2.2
乳児	480	20.1	17.0	240	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	172	0.38	0.46	28	1.7
乳児	150	0.32	0.42	23	1.4