

令和6年 3月 アレルギー献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー		補食
				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	金	ひな祭り丼 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 オレンジ	牛乳 誕生日ケーキ	米 ホットケーキミックス 三温糖 バター	牛乳 鶏肉 生クリーム 豆腐 鮭フレーク 米みそ	オレンジ のり ブロッコリー 人参 いちご みかん缶 コーン いんげん ワカメ	醤油 みりん 食塩	555	479	おにぎり
02	土	焼きビーフン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	ビーフン じゃが芋 三温糖	ツナ缶 鶏挽肉 米みそ	オレンジ キャベツ 人参 ワカメ	醤油 鶏ガラスープ	466	435	／
04	月	米飯 豚肉と切り干し大根の炒め さつま芋の甘煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 さつまいも 三温糖 ごま 油	牛乳 豚肉 米みそ	りんごジュース オレンジ 人参 キャベツ えのき 切り干し大根 寒天	醤油 みりん	570	491	おにぎり
05	火	米飯 カレーの煮つけ キャベツの納豆和え 味噌汁 バナナ	牛乳 揚げパン	米 コッペパン グラニュー糖 三温糖 油	牛乳 かれい 納豆 米みそ 油揚げ	バナナ もやし キャベツ 小松菜 人参 生姜	醤油 酒	526	487	おにぎり
06	水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とコーンのソテー ポトフ りんご	牛乳 マラーカオ	米 ホットケーキミックス じゃが芋 黒糖 油	牛乳 鶏肉 ウインナー	りんご ほうれん草 キャベツ 人参 マーマレードジャム コーン	コンソメ 醤油 酒 食塩	523	452	おにぎり
07	木	三色丼 炒り豆腐 味噌汁 バナナ	牛乳 マシュマロおこし	米 マシュマロ バター コーンフレーク 三温糖 油 ごま油	牛乳 鶏挽肉 豆腐 鮭フレーク 米みそ	バナナ ほうれん草 えのき 人参 しめじ えだまめ ひじき 生 姜 ワカメ	醤油 酒 みり ん	550	509	おにぎり
08	金	ミートソーススパゲティ コールスロー 野菜スープ オレンジ	牛乳 米粉のブラウニー	スパゲティ 米粉 油 マヨネーズ 三温糖 片栗粉 ココア 油	牛乳 豚挽肉 豆腐	オレンジ キャベツ 玉葱 もやし エリンギ コーン 人参 胡瓜	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 酢 中濃ソース 食 塩	583	501	おにぎり
09	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 油	ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ピーマン ワカメ	醤油 鶏ガラスープ	416	395	／
11	月	ドライカレー 切り干し大根サラダ 野菜スープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト せんべい	米 油 米粉 三温糖 ごま油	鶏挽肉 ヨーグルト ツナ缶 牛乳	玉葱 オレンジ バナナ 人参 みかん 缶 パイン缶 キャベ ツ コーン 切り干し 大根 生姜	中濃ソース トマトピューレ コンソメ 酢 醤油 カレー粉 食塩	509	461	おにぎり
12	火	米飯 鮭のバターしょうゆ焼き ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 セサミクッキー	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター マヨネーズ 片栗粉 ごま バター	牛乳 鮭 米みそ ツナ缶	バナナ 大根 ほうれん草 胡瓜 人参 コーン	醤油 みりん 食塩	523	485	おにぎり
13	水	米飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草のツナ和え 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 ごま 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 ツナ缶 米みそ	りんご ほうれん草 人参 キャベツ しめじ いちごジャム	醤油 みりん 酢 食塩	502	435	おにぎり
14	木	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 オレンジ	麦茶 おかかおにぎり	生焼きそば さつまいも 米 三温糖	豚肉 米みそ 牛乳	オレンジ もやし キャベツ コーン 人参	中華だしの素 醤油	389	407	おにぎり
15	金	米飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 バナナ	牛乳 マシュマロサンド	米 クラッカー マヨネーズ マシュマロ しらたき 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ缶 米みそ	バナナ 人参 ブロッコリー 白菜 玉葱 えのき ワカメ	醤油 食塩	576	480	おにぎり
16	土	そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 三温糖 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 えだまめ ワカメ	醤油 酒	476	443	／

★赤色文字は小麦粉を使用しています。★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。

★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。

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	527	21.9	15.7	231	2.2
乳児	472	19.2	15.4	237	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	183	0.34	0.43	30	1.8
乳児	162	0.29	0.41	24	1.5

3月はきりん組さんの
リクエスト給食
が入っています♪
マークが
リクエストの
メニューです♪