

# 令和5年3月の給食予定献立表

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園  
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	水	昼食	中華丼	豚肉 蒲鉾	胚芽米 砂糖 片栗粉 ごま油	白菜 筍 玉葱 人参 椎茸 ほうれん草	鶏ガラ 塩 醤油	408 kcal
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ ごま ごま油	トマト レタス 胡瓜	そばつゆ	15.1 g
			オレンジ			オレンジ		10.9 g
		おやつ	いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェの素	38 kcal
2	木	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			281 kcal
			豆乳ポトフ	鶏肉 豆乳	じゃが芋 油	キャベツ 小松菜 人参 玉葱	コンソメ 塩	11.8 g
			トマトサラダ		ごま油 ごま 砂糖	トマト わかめ 胡瓜	醤油	7.7 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	おokaチーズにぎり	チーズ 鰹節	胚芽米		醤油	130 kcal
3	金	昼食	ちらし寿司	卵 ツナ 桜でんぶ	胚芽米 砂糖 ごま	いんげん 人参 胡瓜	酢 塩	339 kcal
			ブロッコリーのごまサラダ		マヨネーズ ごま	ブロッコリー キャベツ 人参	醤油	13.1 g
			すまし汁(お花豆腐)	お花豆腐		ほうれん草		12.2 g
			バナナケーキ	バター 牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ		157 kcal
4	土	昼食	ごはん		胚芽米			336 kcal
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 蒟蒻 グリンピース	醤油	10.9 g
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐 味噌		えのき わかめ		6.5 g
			みかん缶			みかん缶		
		おやつ	りんごゼリー		砂糖	りんごジュース	アガー	50 kcal
6	月	昼食	ごはん		胚芽米			253 kcal
			白身魚のごまみそ焼き	たら 赤味噌	ごま 砂糖		みりん 酒	13.2 g
			切り干し大根の甘煮	豚肉 さつま揚げ	油 砂糖	切り干し大根 人参 いんげん	醤油	3.6 g
			のりスープ			のり 青葱	塩	
			乳児:こふき芋 幼児:スマイルポテト		じゃが芋 スマイルポテト		塩	94 kcal
7	火	昼食	バターロール		バターロール			375 kcal
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム	ケチャップ コンソメ	13.5 g
			ミモザサラダ	卵	マヨネーズ	ほうれん草 人参	塩	14.7 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	青菜チーズにぎり	チーズ	胚芽米		青菜ふりかけ	133 kcal
8	水	昼食	ごはん		胚芽米			415 kcal
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 油	ニンニク ショウガ	醤油 酒	16 g
			ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	マヨネーズ	ブロッコリー		18.1 g
			コーンポタージュ	生クリーム 牛乳 バター	コーンクリーム缶 小麦粉	パセリ	塩 コンソメ	
			パインゼリー			パインジュース	ゼリーミックス	52 kcal

## 年長 お楽しみ給食

8	水	オムライス	鶏肉 バター	胚芽米 コーン 油	玉葱	ケチャップ コンソメ
		若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 油	ニンニク ショウガ	醤油 酒
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー	塩
		コーンポタージュ	生クリーム 牛乳 バター	コーンクリーム缶 小麦粉	パセリ	
		ロールケーキ	生クリーム	ロールケーキ	みかん缶	



9	木	昼食	味噌ラーメン	豚肉 味噌	中華麺 コーン ごま油	人参 キャベツ もやし 太葱 ニンニク	鶏ガラ	267 kcal
			トマトとわかめのサラダ	鰹節	オリーブ油 砂糖	トマト わかめ 胡瓜	醤油	9.3 g
			黄桃缶			黄桃缶		6.1 g
			乳児:プレーン蒸しパン 幼児:ココア蒸しパン	牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖 油			104 kcal
10	金	昼食	ごはん		胚芽米			286 kcal
			五目旨煮	鶏肉 生揚げ	砂糖 油	人参 蒟蒻 ごぼう 椎茸 蓮根 いんげん	みりん 酒 醤油	9 g
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ 味噌		小松菜		5.1 g
			りんご			りんご		
		おやつ	ジャムサンド		食パン	ジャム	67 kcal	
11	土	昼食	親子丼	鶏肉 卵	胚芽米 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 グリンピース	醤油	335 kcal
			ハム入りおひたし	ハム 鰹節	砂糖	キャベツ ほうれん草		13.8 g
			バナナ			バナナ		7.3 g
		おやつ	蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油		104 kcal	
13	月	昼食	ごはん		胚芽米			322 kcal
			炒めビーフン	豚肉 ナルト	ビーフン 油	玉葱 人参 キャベツ ピーマン 椎茸	鶏ガラ 醤油 こしょう	9.4 g
			たたき胡瓜		ごま油 砂糖	胡瓜	酢	6.0 g
			青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ チンゲン菜	塩	
		おやつ	コーンマフィン	牛乳 バター 卵	ホットケーキミックス コーン		133 kcal	

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
14	火	昼食	夕焼けごはん		胚芽米 油	人参	酒 塩	350 kcal
			ツナと卵の入り豆腐	卵 ツナ 豆腐	砂糖 油	人参 椎茸 玉葱 青葱	醤油	14 g
			春雨の酢の物		春雨 砂糖	わかめ 人参 胡瓜	酢	8.0 g
			さつま汁	豚肉 味噌		さつま芋 人参 ほうれん草 ごぼう		
		おやつ	クッキー	バター 卵	小麦粉 砂糖		ココア	208 kcal
15	水	昼食	きつねうどん		うどん 砂糖	ほうれん草	みりん 酒 醤油	211 kcal
			大根サラダ	ハム	砂糖 ごま油	大根 レタス 胡瓜	酢	6.6 g
			りんご			りんご		5.1 g
			みかんケーキ		ホットケーキミックス 油 砂糖	みかん缶		107 kcal
16	木	昼食	キーマカレー	豚肉	胚芽米 油	玉葱 人参 コーン グリンピース	カレーフレーク	419 kcal
			野菜サラダ		砂糖 油	トマト レタス キャベツ	スキムミルク	10.3 g
			みかん缶			みかん缶	醤油 酢 塩	
			豆乳ブラマンジェ	豆乳 生クリーム	砂糖 片栗粉	オレンジジュース	アガー	152 kcal
17	金	昼食	食パン		食パン		ハヤシフレーク	430 kcal
			ポークシチュー	豚肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶	デミグラス缶	13.3 g
			マカロニチーズサラダ	ハム チーズ	マカロニ マヨネーズ	キャベツ 胡瓜	ウスターソース 醤油	16.3 g
			いちご			いちご		
		おやつ	乳児:ミルクプリン 幼児:ココアプリン	牛乳 牛乳	砂糖 砂糖		アガー ココア アガー	76 kcal
20	月	昼食	ごはん		胚芽米			309 kcal
			煮魚	さわら	砂糖	ショウガ	酒 みりん 醤油	15.9 g
			納豆サラダ	納豆 チーズ ツナ	ごま油 ごま	人参 胡瓜	酢	8.2 g
			里芋と白菜のみそ汁	味噌		里芋 人参 白菜 青葱		
		おやつ	オレンジゼリー			オレンジジュース	ゼリーミックス	50 kcal
22	水	昼食	ごはん		胚芽米			375 kcal
			五目きんぴら	牛肉	じゃが芋 砂糖	ごぼう 人参 蒟蒻 ショウガ いんげん	醤油 みりん	6.7 g
			わかめのみそ汁	味噌	麩	わかめ 玉葱 青葱		15.4 g
			いちご			いちご		
※ 職員会議のため15時までの保育								
23	木	昼食	ごはん		胚芽米			267 kcal
			鶏バーグ	鶏肉 卵	パン粉 片栗粉 砂糖	人参 青葱	醤油	11.0 g
			小松菜の磯和え			小松菜 もやし 人参 海苔		5.7 g
			大根のみそ汁	味噌		大根 人参		
		おやつ	鮭にぎり		胚芽米		鮭ふりかけ	109 kcal
24	金	昼食	バターロール		バターロール			324 kcal
			ポテトのパン粉焼き	豚肉 バター	じゃが芋 パン粉 コーン コンクリーム缶	人参 玉葱	コンソメ こしょう	10.9 g
			フレンチサラダ	ハム	オリーブ油 砂糖	キャベツ 胡瓜	塩 酢	11.2 g
			ココロスープ	ベーコン	コーン	大根 人参		
		おやつ	乳児:おから入りホットケーキ 幼児:おからドーナツ	おから 豆乳 バター おから 豆乳	ホットケーキミックス 砂糖 ホットケーキミックス 油 砂糖			118 kcal
25	土	昼食	麻婆丼	豚肉 味噌	胚芽米 片栗粉 ごま油 砂糖	太葱 ショウガ コニク 人参 椎茸	オイスターソース 鶏ガラ	354 kcal
			中華和え	ハム	砂糖 ごま油	キャベツ 胡瓜	醤油 酢 塩	14.9 g
			バナナ			バナナ		10.9 g
			ホットケーキ	バター 牛乳 卵	ホットケーキミックス			137 g
27	月	昼食	ごはん		胚芽米			326 kcal
			黒はんぺんのフライ	黒はんぺん 卵	小麦粉 パン粉 油		ソース	11.7 g
			三色おひたし	鯉節		ほうれん草 もやし 人参	醤油	9.0 g
			豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 味噌		わかめ		
		おやつ	カスタードプリン	牛乳			プリンの素	97 kcal
28	火	昼食	ミートスパゲティ	豚肉	パスタ 油	玉葱 人参 椎茸 グリンピース	ケチャップ コンソメ	351 kcal
			ツナサラダ	ツナ		キャベツ 胡瓜 人参 レモン	塩	14.9 g
			根菜スープ	鶏肉	片栗粉 オリーブ油	人参 蓮根 里芋 ほうれん草	コンソメ	10.0 g
			チーズポテト	チーズ	じゃが芋		塩	76 kcal
29	水	昼食	ごはん		胚芽米			312 kcal
			サバの土佐漬け焼き	サバ 鯉節	砂糖	ショウガ	酢 みりん 醤油	13.7 g
			刻み昆布の炒め煮	豚肉 油揚げ	砂糖	ごぼう 人参 昆布		13.9 g
			野菜のみそ汁	味噌		玉葱 人参 キャベツ 小松菜		
		おやつ	メロンパン風トースト	バター 牛乳	食パン 小麦粉 砂糖	レモン		116 kcal
30	木	昼食	ごはん		胚芽米			378 kcal
			洋風おでん	鶏肉 ウインナー 竹輪	じゃが芋 油	玉葱 人参 蒟蒻 グリンピース	カレー粉 醤油 コンソメ	13.1 g
			シルバーサラダ	ハム	春雨 コーン マヨネーズ 砂糖 ごま	胡瓜 人参	酢	11.2 g
			りんご			りんご		
		おやつ	ツナパン	ツナ 牛乳 卵	ホットケーキミックス マヨネーズ	パセリ		152 kcal
31	金	昼食	バターロール		バターロール			443 kcal
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	コーン 油	マッシュルーム 玉葱 人参 ピーマン	ケチャップ ウスターソース	15.7 g
			ポテトスープ	牛乳 ベーコン	じゃが芋 油	玉葱 人参	塩 コンソメ	12.4 g
			りんご			りんご		
※ 新年度準備のため15時までの保育								