

# 令和5年3月の給食予定献立表

(未満児食・2歳児用)

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	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			鶏ガラ 塩 醤油 そばつゆ フルーチェの素	408 kcal 15.1 g 10.9 g 38 kcal
			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			
			棒棒鶏	鶏肉	マヨネーズ ごま ごま油	トマト レタス 胡瓜			
			オレンジ			オレンジ			
		おやつ	いちごフルーチェ	牛乳					
2	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				コンソメ 塩 醤油	281 kcal 11.8 g 7.7 g
			人参ブレッド		人参ブレッド				
			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			
			トマトサラダ		ごま油 ごま 砂糖	トマト わかめ 胡瓜			
		おやつ	バナナ						
		おやつ	おなかチーズにぎり	チーズ 鰹節	胚芽米		醤油	130 kcal	
3	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			酢 塩 醤油	339 kcal 13.1 g 12.2 g
			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			
			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			
			すまし汁(お花豆腐)	お花豆腐		ほうれん草			
		おやつ	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			醤油	336 kcal 10.9 g 6.5 g
			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			
			豆腐とえのきのみそ汁	豆腐 味噌		えのき わかめ			
			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	10時 昼食	牛乳	牛乳				みりん 酒 醤油 塩	253 kcal 13.2 g 3.6 g
			ごはん		胚芽米				
			白身魚のごまみそ焼き	たら 赤味噌	ごま 砂糖				
			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			
		おやつ	のりスープ			のり 青葱		94 kcal	
7	火	10時 昼食	スマイルポテト		スマイルポテト			ケチャップ コンソメ 塩	375 kcal 13.5 g 14.7 g
			りんごジュース		りんごジュース				
			バターロール		バターロール				
			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			
		おやつ	ミモザサラダ	卵	マヨネーズ	ほうれん草 人参		133 kcal	
8	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			醤油 酒	415 kcal 16 g 18.1 g
			ごはん		胚芽米				
			若鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉 油	ニンニク ショウガ			
			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			
		おやつ	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	52 kcal	
9	木	10時 昼食	パイゼリー		パイジュース			鶏ガラ 醤油	267 kcal 9.3 g 6.1 g
			牛乳	牛乳					
			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			
			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			
		おやつ	黄桃缶			黄桃缶		104 kcal	
10	金	10時 昼食	蒸しパン	牛乳 卵	ホットケーキミックス 砂糖 油			醤油 酒	286 kcal 9 g 5.1 g
			野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース				
			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			
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ 味噌		小松菜			
		おやつ	りんご			りんご		67 kcal	
11	土	10時 昼食	ジャムサンド		食パン		ジャム	醤油	335 kcal 13.8 g 7.3 g
			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			
			ハム入りおひたし	ハム 鰹節	砂糖	キャベツ ほうれん草			
			バナナ			バナナ			
		おやつ	バナナ					104 kcal	
13	月	10時 昼食	蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油			鶏ガラ 醤油 こしょう 酢 塩	322 kcal 9.4 g 6.0 g
			牛乳	牛乳					
			ごはん		胚芽米				
			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			
		おやつ	たたき胡瓜		ごま油 砂糖	胡瓜		133 kcal	
14	火	10時 昼食	青梗菜ときのこのスープ		ごま油	しめじ チンゲン菜		酒 塩 醤油	350 kcal 14 g 8.0 g
			りんごジュース		りんごジュース				
			夕焼けごはん		胚芽米 油	人参			
			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			
		おやつ	春雨の酢の物		春雨 砂糖	わかめ 人参 胡瓜	酢	208 kcal	
		おやつ	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		

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		
15	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			きつねうどん	油揚げ	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
16	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			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	
17	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			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
20	月	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			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
22	水	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			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
※ 職員会議のため15時までの保育								
23	木	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			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
24	金	10時 昼食	野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			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 ヨーグルクリーム缶	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
25	土	10時 昼食	ココロスープ	ベーコン	コーン	大根 人参		
			おからドーナツ	おから 豆乳	ホットケーキミックス 油 砂糖			118 kcal
			麻婆丼	豚肉 味噌	胚芽米 片栗粉 ごま油 砂糖	太葱 ショウガ ニンニク 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
27	月	10時 昼食	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
			牛乳	牛乳				
			ごはん		胚芽米			326 kcal
28	火	10時 昼食	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		
			カスタードプリン	牛乳			プリン	97 kcal
29	水	10時 昼食	りんごジュース		りんごジュース			
			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
30	木	10時 昼食	チーズポテト	チーズ	じゃが芋		塩	76 kcal
			野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			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
31	金	10時 昼食	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		
			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
			牛乳	牛乳				
30	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米			378 kcal
			洋風おでん	鶏肉 ウィナー 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		
31	金	10時 昼食	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
			野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			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
31	金	10時 昼食	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		
			野菜&フルーツジュース		野菜&フルーツジュース			
			ごはん		胚芽米			
※ 新年度準備のため15時までの保育								