



令和4年3月



# 献立表



印西市立保育園

日付	献立	10時おやつ	3時おやつ	材 料 名				エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量( )は未満児
				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	
1火	ごはん カレー ポイルウインナー 春雨サラダ オレンジ	牛乳	牛乳 お麩ラスク	米、じゃが芋、バター、 グラニュー糖、焼酎、 春雨、上白糖、油	チキンウインナースキレスN、 豚肉、牛乳	オレンジ、玉葱、もやし、 人参、きゅうり、 (冷)グリーンピース	アレルゲンフリーカレーフレーク、 ケチャップ、醤油、米酢、 ソース、食塩、こしょう	596(508) 19.5(17.2) 21.0(19.0) 2.0(1.5)
2水	ごはん 大豆の磯煮 キャベツ入平つくね ブロッコリーのごま酢あえ 味噌汁 パナナ	牛乳	牛乳 いちごジャムサンド	米、炒りごま(白)、 きび砂糖、食パン、 上白糖、油	国産水煮大豆、 すこやか焼竹輪DW、ツナ、 油揚げ、牛乳、 キャベツ入り平つくね	バナナ、ブロッコリー、人参、 大根、ストロベリージャム、 えのき草、万能ねぎ、ひじき	だし汁、味噌、醤油、米酢	660(590) 25.2(22.7) 19.8(18.3) 2.6(2.1)
3木	五目ちらし寿司 たらの香い焼き 小松菜とえのきのお浸し すまし汁 キラッとすだち&桃ゼリー	充実野菜ジュース	牛乳 ひなまつりケーキ	米、ホットケーキミックス、 マヨネーズ、 ホイップ&ホイップ、 上白糖、バター、油 キラッとすだち&桃ゼリー	牛乳、錦糸玉子、 すこやかちんどう、油揚げ、 桜でんぶ、鰹、かつお節	小松菜、りんご、玉葱、人参、 えのき草、長葱、わかめ、 絹さや、干しいたけ、 レモン果汁、パセリ粉、 充実野菜ジュース	だし汁、醤油、味噌、酒、 食塩	570(476) 24.5(19.0) 14.4(11.0) 2.1(1.6)
4金	ごはん 鶏の揚げ煮 じゃがいもの炒り煮 ツナマヨサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳	麦茶 ミニビスコ	米、じゃが芋、マヨネーズ、 片栗粉、油、きび砂糖、 ビスコミニパック	木綿豆腐、ツナ、鶏肉、 スキムミルク、牛乳	オレンジ、キャベツ、玉葱、 もやし、きゅうり、人参、 しらだき(白)、レモン果汁、 生姜	だし汁、醤油、味噌、 みりん風調味料、酒、 食塩、こしょう	558(512) 22.4(19.6) 17.3(18.0) 1.9(1.5)
7月	ごはん チンジャオロース ほうれん草入り焼き餃子 キャベツとちくわのナムル 中華スープ りんご	牛乳	牛乳 カナッペ	米、片栗粉、ルヴァン、油、 上白糖、きび砂糖、ごま油	豚肉、すこやか焼竹輪DW、 クリームチーズ、牛乳、 ほうれん草入り焼き餃子	キャベツ、チンゲン菜、 みかん(缶)、人参、菊水煮、 ピーマン、えのき草、 わかめ、りんご	醤油、中華だしの素、 酒、食塩、こしょう	513(470) 19.3(18.3) 14.4(15.5) 1.9(1.5)
8火	カレーうどん えびしゅうまい 千草和え オレンジ	牛乳	牛乳 鮭菜めしおにぎり	千葉県学校給食会うどん、 米、炒りごま(白)、 上白糖、ごま油、油	豚肉、いか干切、 えびしゅうまい、牛乳、 紅鮭菜めし	オレンジ、玉葱、もやし、 ほうれん草、長葱、人参、 干しいただけ	だし汁、 アレルゲンフリーカレーフレーク、 醤油、米酢、酒、ソース、 食塩、カレー粉	621(528) 23.0(20.1) 15.5(15.4) 2.5(1.9)
9水	ごはん 野菜と雑穀のかむふりかけ ツナチーズオムレツ スパゲッティサラダ トマト 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ハッピーターン	米、ディオハーフスパゲティ、 (冷)コーン、マヨネーズ、 ハッピーターン、油	卵、ツナ、 ミックスナチュラルチーズ、 油揚げ、 生クリーム(リッチ)、 牛乳	白菜、トマト、玉葱、 ピーマン、人参、 野菜と雑穀のかむふりかけ、 グレープフルーツ	だし汁、味噌、ケチャップ、 食塩、こしょう	564(520) 19.5(18.5) 22.1(21.8) 1.6(1.4)
10木	ごはん かきおろし煮 ひじきとベーコンのソテー ブロッコリーおかか和え 味噌汁 パナナ	オレンジ ジュース	牛乳 ミルクトースト	米、北海道練乳、 片栗粉、上白糖、バター、 油、食パン、 きび砂糖	厚揚げ、ショルダーベーコン、 牛乳、カラスカレイ切身、 かつお節	ブロッコリー、バナナ、 もやし、大根、人参、ひじき、 万能ねぎ、オレンジジュース	だし汁、味噌、醤油、 みりん風調味料、食塩、 こしょう	603(537) 24.3(20.1) 21.5(16.7) 2.2(1.8)
11金	チキンとごぼうのバターライス ハワイアンハンバーグ ほうれん草サラダ キャベツとコーンのスープ お祝い紅白ゼリー	牛乳	麦茶 デコレ ガトーショコラ	米、(冷)コーン、 マヨネーズ、上白糖、油 ホイップ&ホイップ、米粉、 バター、お祝い紅白ゼリー、 お米deガトーショコラ	豆乳、鶏肉、 チキンハムタンザク、 ショルダーベーコン、 国産鶏肉使用のハンバーグ、 牛乳	ほうれん草、キャベツ、 りんご、ごぼう、玉葱、 黄桃缶、パイナップル、しめじ、 人参、にんにく	ケチャップ、ソース、 野菜フィッシュ、醤油、 食塩、こしょう	593(531) 19.0(16.3) 20.5(19.3) 2.0(1.6)
14月	ごはん マーボー豆腐 チーズポテト ハンサンスウ 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 マカロニのあべかわ	米、じゃが芋、 ツイストマカロニ、 きび砂糖、春雨、上白糖、油 片栗粉、きび砂糖、 ごま油、炒りごま(白)	押し豆腐、豚肉、きな粉、 ボンレスハム、粉チーズ、 牛乳	きゅうり、人参、白菜、大根、 長葱、グレープフルーツ、 生姜	醤油、味噌、米酢、酒、 中華だしの素、食塩、 こしょう	597(526) 22.0(20.1) 16.6(16.7) 1.8(1.5)
15火	中華ラーメン チキンナゲット ごぼうサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 菜めしおにぎり	千葉県学校給食会ラーメン、 米、マヨネーズ、 (冷)コーン、 炒りごま(白)、油	豚肉、スキムミルク、 鉄腕チキンナゲット、牛乳	オレンジ、キャベツ、 ごぼう、きゅうり、長葱、 にら、人参、菜めしふりかけ	香煙醤油ラーメンソースの素、 中華だしの素、 食塩、こしょう	584(497) 24.1(20.7) 13.8(13.8) 2.7(2.0)
16水	ごはん 鮭のキャロット焼き さつま芋とりんごの重ね煮 ほうれん草と切干大根のごま和え 味噌汁 パナナ	きになる野菜 ジュース	牛乳 肉まん	米、さつまいも、マヨネーズ、 炒りごま(白)、上白糖、 肉入り饅頭、きび砂糖、 バター	牛乳、ピンクサーモン	バナナ、ほうれん草、もやし、 りんご、人参、万能ねぎ、 わかめ、切干大根、パセリ粉、 野菜ジュース	だし汁、味噌、醤油	605(540) 26.9(21.4) 16.4(13.0) 1.9(1.5)
17木	鮭菜めしごはん コーンフレークチキン 大根ベーコン炒め コンソメスープ コンノメスープ りんご	牛乳	牛乳 プリンアラモード	米、パインの素、 マヨネーズ、 ホイップ&ホイップ、 コーンフレーク、パン粉、 ミックスカスターソース、油	チキンウインナースキレスN、 キャベツ、 粉チーズ、スキムミルク、 牛乳、紅鮭菜めし、	大根、ブロッコリー、 キャベツ、 みかん(缶)、りんご	米酢、醤油、酒、 野菜フィッシュ、 食塩、こしょう	542(493) 26.0(22.6) 17.2(17.5) 2.0(1.7)
18金	ごはん レバーノルウェー風 南瓜のいとこ煮 きゅうりのごま味噌和え すまし汁 サワーゼリー	牛乳	麦茶 サラダせんべい (以)型ぬきチーズ	米、片栗粉、油、上白糖、 すりごま(白)、ゆであずき、 炒りごま(白)、 ソフトサラダ	豚レバー、絹ごし豆腐、 型抜きチーズ、牛乳	南瓜、もやし、小松菜、 きゅうり、えのき草、 サワーゼリー、生姜	だし汁、ケチャップ、醤油、 味噌、ソース、米酢、食塩	550(473) 19.6(16.1) 14.0(12.1) 2.1(1.5)
22火	チキンカツサンド リョネーズポテト コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 わかめおにぎり	米、じゃが芋、 (冷)コーン、マヨネーズ、 油、ロイヤルバターロール、 マーガリン	ポテトとお米のささみカツ、 ベーコン、牛乳	キャベツ、玉葱、 グレープフルーツ、 炊き込みわかめ	ソース、野菜フィッシュ、 食塩、こしょう	657(507) 21.5(16.8) 19.9(18.0) 2.2(1.5)
23水	ごはん 鶏肉の南部焼き 大根おかか煮 酢の物 味噌汁 パナナ	牛乳	牛乳 コーンフレーク スナック	米、コーンフレーク、 マシュマロ、バター、 上白糖、炒りごま(白)、 油、きび砂糖	かに蒲フレーク、鶏肉、 牛乳、かつお節	大根、バナナ、きゅうり、 キャベツ、にら、えのき草、 わかめ	だし汁、味噌、醤油、 酒、米酢、食塩	548(492) 23.5(20.4) 13.0(14.0) 2.0(1.6)
24木	ごはん 白身魚のムニエル 里芋とイカの炊き合わせ コールスローサラダ コンソメスープ りんご	きになる野菜 ジュース	牛乳 豆腐ドーナツ	米、(冷)里いも、 ホットケーキミックス、 小麦粉、マヨネーズ、 きび砂糖、バター、油	絹ごし豆腐、いか干切、牛乳、 カラスカレイ切身	キャベツ、かぶ、きゅうり、 人参、しめじ、りんご、 ◎野菜ジュース	醤油、野菜フィッシュ、 食塩、こしょう、だし汁	606(519) 22.0(16.6) 20.1(15.2) 1.8(1.5)
25金	ごはん よくかむふりかけ海の恵み 中華風卵焼き 金時豆煮豆 ナムル チンゲンスープ ヨーグルト	牛乳	麦茶 お米de国産 かぼちゃのマフィン	米、上白糖、春雨、ごま油、 国産かぼちゃのマフィン、 油、金時豆	卵、豚肉、ベーコン ココアプラスヨーグルト、 牛乳	白菜、チンゲン菜、玉葱、 人参、にら	醤油、中華だしの素、 よくかむふりかけ海の恵み、 食塩、こしょう	523(490) 18.0(17.5) 14.4(15.5) 1.6(1.3)
28月	ごはん はんぺんチーズサンド ひじきの炒り煮 梅きゅうり 味噌汁 すりおろしピーチゼリー	牛乳	牛乳 焼きビーフン	米、ビーフン、ごま油、 きび砂糖、油、上白糖	豚肉、油揚げ、牛乳、 はんぺんチーズサンド	きゅうり、玉葱、キャベツ、 人参、にら、 しらだき(白)、ひじき、 干しいただけ、 Feすりおろしピーチゼリー	だし汁、味噌、ソース、 醤油、酒、中華だしの素、 みりん風調味料、食塩	588(520) 19.5(18.3) 18.5(18.1) 2.8(2.2)
29火	ごはん さばのみそ煮 切干大根の煮物 小松菜ともやしのお浸し すまし汁 オレンジ	牛乳	牛乳 さつまいもの キャラメル風煮	米、さつまいも、上白糖、 きび砂糖、バター、ごま油	絹ごし豆腐、油揚げ、牛乳、 サバ切り身	オレンジ、小松菜、もやし、 長葱、人参、切干大根、 わかめ、生姜	だし汁、醤油、味噌、 みりん風調味料、酒、食塩	600(530) 19.1(18.0) 21.8(20.6) 1.7(1.4)
30水	ごはん コーン卵焼き 納豆和え トマト 味噌汁 グレープフルーツ	りんごジュース	牛乳 ココア蒸しケーキ	米、 ホットケーキミックス、 (冷)コーン、上白糖、油、 おつゆ、バター	卵、ひきわり納豆、牛乳、鶏肉、 生クリーム(リッチ)、 スキムミルク、ミルクココア、 かつお節	白菜、トマト、 コーンペースト、キャベツ、 ほうれん草、玉葱、しいたけ、 万能ねぎ、グレープフルーツ、 りんごジュース	だし汁、ケチャップ、 味噌、醤油、食塩	567(477) 21.8(16.7) 17.2(13.1) 1.6(1.2)
31木	スパゲティミートソース チキンのオープン焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳	牛乳 星たべよ	ディオハーフスパゲティ、 じゃが芋、(冷)コーン、 油、星たべよ、上白糖	豚肉、牛乳、 チキンのオープン焼き	玉葱、バナナ、ブロッコリー、 人参、国産トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ、 ピーマン、パセリ粉	ケチャップ、 野菜フィッシュ、醤油、 食塩、米酢	531(458) 23.8(19.5) 23.6(19.9) 2.8(2.1)

### <1日平均栄養量>

熱 量	(以) 574kcal	(未) 503kcal
たんぱく質	(以) 22.5g	(未) 19.3g
脂 質	(以) 17.5g	(未) 16.2g
食塩相当量	(以) 2.1g	(未) 1.6g

### <野菜・フルーツの産地> (1/17~2/15)

北海道、愛知県、千葉県、熊本県、  
青森県、愛媛県、長野県、茨城県、  
鹿児島県、群馬県、静岡県、栃木県、  
フィリピン、アメリカ、オーストラリア、

♪ひな祭り献立♪ 3月3日(木)

♪お別れ会食♪ 3月11日(金)

♪お誕生会♪ 3月17日(木)

