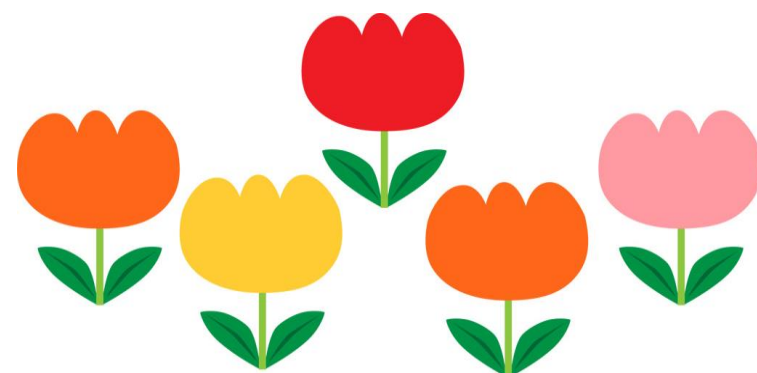


令和3年 3月

有馬白百合幼稚園

記載しているカロリーや栄養素は、
昼食とおやつを合算したものです。

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
1	月	ごはん 豚肉生姜焼き ポテトマカロニサラダ ブロッコリー オレンジ	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	豚肉	精米 砂糖 マカロニ	にんじん ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ ショウガ、マヨネーズ 塩
2	火	ごはん 鶏肉とレンコンの煮物 ふかし芋バター風味 インゲンのゴマ和え みかん缶	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 18.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 15.2g	鶏肉 バター	精米 砂糖 じゃがいも	にんじん れんこん インゲン みかん缶	酒 みりん しょうゆ 塩 ゴマ
3	水	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおおかか添え ミートボール、ひじき煮 オレンジ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 16.8g	豚肉 油揚げ 鶏肉 大豆	精米 じゃがいも 砂糖 パン粉	たまねぎ コーン、にんじん グリーンピース ブロッコリー オレンジ、ひじき	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし
4	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
5	金	ごはん 肉じゃが グリーンピース 一口卵焼き リンゴ	538kcal タンパク質 19.9g 脂質 19g	490kcal タンパク質 17.3g 脂質 16.2g	豚肉 卵	精米 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ オレンジ グリーンピース リンゴ	酒 みりん しょうゆ だし汁 塩
8	月	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのポイル 枝豆入りかぼちゃとポテトのサラダ ナポリタン風スパゲティ みかん	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 16.2g	鶏肉	精米 砂糖 スパゲティ かぼちゃ じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー みかん 枝豆	塩 しょうゆ しょうが にんにく ケチャップ
9	火	ごはん 豚肉と玉ねぎの焼肉風 いんげん炒め さつまいも甘煮 オレンジ	530kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	495kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	豚肉 味噌	精米 砂糖 さつまいも	たまねぎ インゲン オレンジ	酒 みりん しょうゆ にんにく ゴマ
10	水	ごはん ロールキャベツのトマト煮風 にんじんのポイル こふき芋 小松菜のポイル	559kcal タンパク質 23.6g 脂質 18.3g	511kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.8g	鶏肉 豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ キャベツ 小松菜 にんじん トマト	コンソメ 塩
11	木	ロールパン ポテトサラダ ウインナー クリームシチュー オレンジ	554kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	鶏肉 牛乳 ウインナー	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ にんじん	クリームシチュールー 塩
12	金	ごはん シュウマイ ひじき煮、チーズドッグ ブロッコリー炒め みかん	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	509kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉 たら 鶏肉 大豆 油揚げ、チーズ	精米 砂糖 小麦粉 ミックス粉	ブロッコリー ひじき みかん にんじん	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩
15	月	ごはん 牛肉としらたきの炒め物 ほうれん草のポイル マカロニサラダ リンゴ	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	492kcal タンパク質 18.3g 脂質 15.2g	牛肉	精米 砂糖 じゃがいも マカロニ	ほうれん草、たまねぎ オレンジ インゲン しらたき にんじん	酒 みりん しょうゆ だし汁 塩、マヨネーズ
16	火	ごはん 鶏のトマト煮風 バターパスタ カット野菜の蒸し焼き みかん缶	559kcal タンパク質 23.6g 脂質 18.3g	511kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.8g	鶏肉	精米 砂糖 バター スパゲティ	たまねぎ ブロッコリー みかん缶 コーン、にんじん トマト、グリーンピース	コンソメ 塩
17	水	ごはん 牛肉と根菜の甘煮 切干大根 いんげんのソテー オレンジ	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	509kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	牛肉 油揚げ	精米 砂糖	ごぼう 切り干し大根 オレンジ にんじん インゲン	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩



FUFU