2024年03月　　　　献　立　表　　　　千歳認定こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 (●は10時おやつ ○は午後おやつ) 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	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 金	ちらし寿司、茶碗蒸し、小松菜と卵のおひたし、果物（清見）	507.8(456.7) 23.9(22.1) 13.5(13.3) 2.0(1.7)	米、きび砂糖、ごま、油	○牛乳、○リフール 元気ヨーグルト、卵、かまぼこ、鶏肉、かまぼこ、かつお節、油揚げ、●牛乳	きよみ、小松菜、もやし、にんじん、三つ葉、椎茸、さやえんどう、かんぴょう、蓮、椎茸、のり	だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳	元気ヨーグルト、せんべい、牛乳	
02 土	和風トマトカレー、果物（バナナ）	523.9(425.0) 17.0(14.7) 16.5(14.7) 1.0(0.8)	米、麦、米粉、油	○牛乳、豚肉、●牛乳	バナナ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、とうもろこし、ニンニク、しょうが	だし汁、食塩、カレー粉	牛乳	せんべい、牛乳	
04 月	焼きそば、ベイクドポテト、野菜ジュース	504.3(447.8) 22.0(19.9) 12.8(12.7) 1.9(1.6)	焼そばめん、じゃがいも、○黒砂糖、○白玉粉、○上新粉	○牛乳、豚肉、○豆腐、○あずき、○黒、豚肉、●牛乳	野菜ジュース、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、青のり	ソース、食塩、○食塩、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	
05 火	ハンバーガー（米ハンバーグとパン）、ミネストローネ、果物（せとか）	586.9(545.9) 25.2(23.7) 21.7(21.0) 2.2(2.0)	パン、○米、○もち米、じゃがいも、パン粉、○きび砂糖、マカロニ、オリーブ油、きび砂糖	○牛乳、牛肉、豚肉、チーズ、牛乳、豆腐、ベーコン、○きな粉、打ち豆、●牛乳	せとか、トマト、玉ねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、レタス、セロリ	ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、○食塩、パセリ粉	牛乳	きな粉おはぎ、牛乳	
06 水	麦ごはん、味噌汁（キャベツ・ネギ）、さんまのかば焼き、磯あえ和え、果物（はるみ）	545.9(488.9) 21.2(20.6) 21.8(20.3) 1.2(1.1)	米、○マカロニ、麦、片栗粉、○黒砂糖、油、○きび砂糖、きび砂糖	○牛乳、さんま、みそ、○きな粉、煮干し、●牛乳	はるみ、ほうれん草、もやし、キャベツ、ねぎ、のり、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳	マカロニ[illegible]、牛乳	
07 木	ゆかりわかめごはん、芋煮、果物（デコポン）	502.0(441.1) 20.2(18.4) 14.0(13.6) 1.6(1.7)	米、里いも、○ホットケーキ粉、きび砂糖、○きび砂糖、○バター	○牛乳、●牛乳、牛肉、牛肉	デコポン、○かぼちゃ、こんにゃく、ねぎ、しめじ、ごぼう	しょうゆ	牛乳	かぼちゃ蒸しパン（卵なし）、牛乳	
08 金	ごぼうと豆のドライカレー、デザート	640.6(536.7) 24.3(21.3) 25.0(21.7) 1.5(1.3)	米、小麦粉、砂糖、麦、バター、バター	○牛乳、卵、豚肉、鶏肉、生クリーム、打ち豆、牛乳、●牛乳	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、蓮、ホールトマト、ピーマン、しめじ、干しぶどう、しょうが、ニンニク	ケチャップ、ソース、カレー粉、食塩、パセリ粉	牛乳	せんべい、牛乳	
09 土	サンドイッチ、角切り野菜と肉団子のスープ、果物（バナナ）	487.5(459.3) 22.6(21.3) 19.5(18.5) 2.2(2.0)	パン、片栗粉、バター	○牛乳、豚肉、ツナ、ハム、チーズ、●牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、しめじ、セロリ	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳	せんべい、牛乳	
11 月	チャーシューメン、かぼちゃのミルク煮、果物（バナナ）	588.4(536.5) 25.4(23.5) 13.8(14.2) 2.8(2.4)	中華めん、バター、きび砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し、●牛乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、とうもろこし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、鶏ガラだし、食塩	牛乳	たいやき、牛乳	
12 火	五分つきごはん、味噌汁（えのき・麩）、おからのコロッケ、なめ茸和え、果物（はるか）	577.2(503.5) 20.1(18.3) 15.5(14.8) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、白玉粉、○山いも	○牛乳、おから、ひき肉（牛・豚）、みそ、○魚肉ソーセージ、煮干し、○かつお節、●牛乳	はるか、小松菜、もやし、えのき茸、○ねぎ、玉ねぎ、なめ茸、ひじき、○のり、○青のり	○ソース、しょうゆ、みりん	牛乳	どんどん焼き、牛乳	
13 水	粕汁、庄内麩卵煮、果物（はるみ）	570.8(500.1) 25.6(22.6) 16.1(15.4) 1.8(1.5)	○さつまいも、米、里いも、麦、片栗粉	○牛乳、卵、鶏肉、豚肉、みそ、厚揚げ、豚肉、煮干し、●牛乳	はるみ、玉ねぎ、ねぎ、こんにゃく、にんじん、椎茸、ごぼう、三つ葉	だし汁、みりん、しょうゆ、酒かす	牛乳	やきいも、牛乳	
14 木	鶏肉カレーライス、ブロッコリー和え、果物（いちご）	536.1(465.7) 24.5(21.6) 12.0(12.0) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、麦、小麦粉、油、蜂蜜	○牛乳、豚肉、鶏肉、○卵、打ち豆、●牛乳	玉ねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、セロリ、しめじ、りんご、ホールトマト、ニンニク、しょうが	ワイン、ケチャップ、ソース、食塩、ソース、カレー粉、オールスパイス、こしょう	牛乳	甘酒蒸しパン、牛乳	
15 金	お赤飯、かきたま汁、サバの味噌煮、きゅうりの酢の物、果物（いちご）	646.9(582.3) 25.4(22.0) 21.3(19.1) 1.9(1.6)	もち米、○砂糖、きび砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、卵、○生クリーム、みそ、あずき、ささかまぼこ、○ゼラチン、かつお節、●牛乳、さば	バナナ、○かぼちゃ、きゅうり、小松菜、みかん、わかめ、しょうが	だし汁、みりん、酢、しょうゆ、食塩	牛乳	パンプキンプリン、牛乳	
18 月	キッズビビンバ、けんちん汁、果物（デコポン）	585.9(506.8) 23.2(20.6) 17.9(16.8) 1.6(1.4)	米、○米、里いも、麦、きび砂糖、ごま油、○ごま、○きび砂糖、ごま	○牛乳、卵、鶏肉、豚肉、豆腐、○みそ、油揚げ、●牛乳	デコポン、ほうれん草、もやし、にんじん、大根、玉ねぎ、ねぎ、大根、ごぼう、椎茸、昆布、ニンニク、しょうが	しょうゆ、○みりん、酢、食塩	牛乳	おにぎり（みそ焼き）、牛乳	春休み
19 火	麦ごはん、味噌汁（さつまいも・厚揚げ）、たらのホイル焼き、おかかあえ、果物（バナナ）	496.1(433.7) 22.4(19.7) 10.6(10.9) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○白玉粉、○上新粉、麦、○きび砂糖、バター、○片栗粉	○牛乳、たら、○豆腐、厚揚げ、みそ、煮干し、かつお節、●牛乳、たら	バナナ、くきたち、玉ねぎ、もやし、しめじ、えのき茸、ピーマン、にんじん	○みりん、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳	とうふ団子（みたらし）、牛乳	
21 木	五分つきごはん、味噌汁（かぶ）、合鴨風切干大根のオムレツ、じゃこ和え、果物（バナナ）	558.0(485.4) 23.9(21.2) 15.7(15.0) 1.9(1.6)	米、○米、○きび砂糖、ごま油	○牛乳、卵、○納豆、豚肉、しらす、みそ、煮干し、●牛乳	バナナ、もやし、ほうれん草、かぶ、切干大根、かぶ、ねぎ、○のり	○酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、○食塩、酒、こしょう	牛乳	納豆巻き、牛乳	
22 金	五分つきごはん、味噌汁（豆腐・わかめ）、松風焼き、ブロッコリー和え、小松菜と麩のおひたし、果物（甘なつかん）	497.7(438.1) 23.1(20.7) 17.6(16.5) 1.5(1.2)	○じゃがいも、米、○バター、パン粉、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、卵、かまぼこ、みそ、煮干し、●牛乳	甘なつかん、玉ねぎ、小松菜、ブロッコリー、もやし、麩、わかめ	しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳	じゃがバター、牛乳	
23 土	プルコギ丼、はるさめサラダ、果物（みかん）	506.3(449.8) 19.9(18.1) 17.4(16.4) 1.6(1.3)	米、春雨、ごま油、きび砂糖、ごま	○牛乳、牛肉、ハム、●牛乳	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、ピーマン、にんじん、ピーマン、椎茸、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢	牛乳	せんべい、牛乳	
25 月	ごはん、角切り野菜のスープ、ポテト入りオムレツ、納豆サラダ、果物（清見）	550.6(479.6) 25.4(22.4) 21.0(19.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○白玉粉、○上新粉、○きび砂糖、バター、オリーブ油	○牛乳、卵、○豆腐、納豆、牛乳、ベーコン、ハム、チーズ、○きな粉、打ち豆、かつお節、●牛乳	きよみ、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、セロリ、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳	とうふ団子（きなこ）、牛乳	
26 火	五分つきごはん、のっぺい汁、さけの照焼き、ひじきの煮物、果物（バナナ）	512.1(447.2) 23.5(20.8) 14.9(14.3) 1.7(1.4)	米、里いも、○小麦粉、○バター、○きび砂糖、片栗粉、きび砂糖	○牛乳、鮭、鶏肉、さつま揚げ、かつお節、●牛乳、鮭	バナナ、にんじん、大根、こんにゃく、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、ひじき、ねぎ、椎茸	しょうゆ、食塩、みりん	牛乳	手作りクッキー、牛乳	
27 水	五分つきごはん、味噌汁（小松菜・麩）、鶏肉のトマト煮、さつま芋のレモン煮、果物（オレンジ）	572.8(505.4) 23.4(22.3) 11.8(12.2) 1.1(0.9)	米、さつまいも、○米、きび砂糖、○ごま、白玉粉、片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、○鮭、みそ、煮干し、●牛乳	トマト、オレンジ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、小松菜、レモン、ピーマン、ピーマン、ニンニク、○青のり	コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	おにぎり（さけ）、牛乳	
28 木	ごはん、ほうれん草と卵のスープ、ほっけの塩焼き、けんちょう、果物（いよかん）	474.7(418.8) 23.8(21.2) 16.0(15.2) 1.3(1.1)	米、○きび砂糖、片栗粉、油、ごま、きび砂糖、ごま油	○牛乳、ほっけ、卵、豆腐、油揚げ、●牛乳、ほっけ	伊予柑、大根、ほうれん草、○みかん、にんじん、さやいんげん、○アガー、のり	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳かんてん、牛乳	
29 金	豚肉のみそ煮、味噌汁（豆腐・わかめ）、しらたきサラダ、果物（いちご）	543.3(471.4) 21.4(19.2) 21.1(19.8) 1.4(1.2)	米、○さつまいも、○きび砂糖、○油、きび砂糖、油、ごま油、○ごま	○牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ、ハム、煮干し、●牛乳	いちご、玉ねぎ、チンゲン菜、しらたき、きゅうり、ピーマン、にんじん、わかめ	酢、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、食塩	牛乳	大学芋、牛乳	
30 土	ごはん、ハヤシシチュー、鶏ささみと野菜の和えサラダ、果物（バナナ）	513.0(430.6) 23.2(19.4) 14.9(13.3) 0.9(0.7)	米、じゃがいも、油	○牛乳、牛肉、鶏肉、●牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリンピース、ニンニク	ケチャップ、デミグラスソース、酢、食塩、こしょう	牛乳	せんべい、牛乳	
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の45%程度でとることになります。0～2歳児（3歳未満児）では1日の栄養量の50%程度でとることになります。 10時おやつは1,2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と果物です。 内容は変更になる場合がございます。 ニギローの日。4歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です→						
[redacted] は、ゆり組さんのリクエストメニューです。			絵本給食の日。子どもたちからリクエストのあった絵本の中の食べ物を給食で作ります→						