



# 希望者注文給食献立表 (H30.3/5~4/6)



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

	日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量						
				熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩			
全日	3月5日	月	・ごはん ・ホイコーロー ・はるさめのカレーいため ・はくさいのスープ	ごはん、油、砂糖、しょうゆ、 カレー粉、鶏がらだし、ごま油	豚肉、みそ、鶏肉、豆腐	キャベツ、にんじん、ピーマ ン、春雨、ブロッコリー、玉ね ぎ、白菜、もやし、えのき	413kcal	17.2g	11.3g	1.8g			
	6	火	・ごはん ・とりのコマやき ・さつまいものしらあえ ・ワカメのみそしる	ごはん、酒、しょうゆ、ゴマ、 砂糖	鶏肉、豆腐、ワカメ、油揚 げ、みそ	さつまいも、にんじん、ほうれ ん草、玉ねぎ、しめじ	430cal	20.3g	11.1g	1.0g			
	7	水	・しらすごはん ・マカロニポリアン ・チキンサラダ ・ポトフ	ごはん、酒、マカロニ、油、ト マトピューレ、ケチャップ、砂 糖、しょうゆ、マヨネーズ、ゴ マ、じゃがいも、鶏がらだし	しらす、ハルメゼンチース、 ベーコン、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、 しめじ、キャベツ、コーン、玉 ねぎ、大根、白菜	460kcal	16.8g	10.5g	1.4g			
	8	木	・ごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・にくじゃが ・おふいりおすまし	ごはん、砂糖、しょうゆ、じゃ がいも、麩、酒、みりん	さけ、みそ、豚肉、鶏肉	もやし、えのき、玉ねぎ、キャ ベツ、にんじん、さやいんげ ん、大根、小松菜	428kcal	16.6g	13.4g	1.1g			
	9	金	・ハヤシライス ・おとうふでんがく ・ポテトサラダ	ごはん、ケチャップ、ルウ、 酒、砂糖、しょうゆ、じゃがい も、マヨネーズ	豚肉、豆腐	トマト水煮、玉ねぎ、しめじ、 ブロッコリー、にんじん、コー ン	457kcal	13.6g	12.4g	1.8g			
半日	12	月	・ごはん ・カジキのけんちんやき ・こもくまめ ・こぎつねみそしる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ	メカジキ、豆腐、大豆水煮、 油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 ピーマン、ごぼう、大根、白 菜、しめじ	423kcal	17.6g	10.7g	1.4g			
	13	火	・にんじんごはん ・ラザニアふう ・キャベツソテー ・だいごんのスープ	ごはん、酒、油、餃子の皮、 鶏がらだし、じゃがいも	しらす、豚肉、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、 トマト水煮、キャベツ、しめじ、 コーン、大根、えのき	438kcal	15.9g	13.5g	1.4g			
修了式	14	水	・ごはん ・ふたたま二ういため ・かにかまサラダ ・もやしのちゅうかスープ	ごはん、油、酒、しょうゆ、み りん、ゴマ、ごま油、鶏がらだ し	豚肉、鶏卵、カニ風味かまほ ご、ワカメ、鶏肉	にら、白菜、しめじ、切り干し 大根、にんじん、玉ねぎ、も やし、えのき	430kcal	14.0g	15.3g	1.2g			
卒園式	15	木	☆卒園式の為、家庭のお弁当をお持ちください☆										
春休み	###	金	・パン ・とりのリンゴジャムやき ・じゃがいものソテー ・もやしスープ	パン、リンゴジャム、みりん、 しょうゆ、じゃがいも、鶏がら だし	鶏肉、豚肉、ベーコン	にんじん、しめじ、玉ねぎ、も やし、えのき	429kcal	19.2g	15.0g	2.0g			
	19	月	☆職員研修の為、家庭のお弁当をお持ちください☆										
	20	火	↓										
	21	水	☆春分の日☆										
	22	木	・ごはん ・きのこマカロニ ・やきかぼちゃ ・クリームシチュー	ごはん、マカロニ、酒、砂糖、 しょうゆ、油、はちみつ、じゃ がいも、ルウ	ツナ、鶏肉、牛乳	しめじ、えのき、しいたけ、玉 ねぎ、かぼちゃ、にんじん	461kcal	12.7g	11.9g	1.2g			
	23	金	・ごはん ・かじきのみそやき ・ほうれん草のゴマあえ ・とうふとワカメのおすまし	ごはん、砂糖、みりん、しょう ゆ、ゴマ、ごま油	みそ、メカジキ、油揚げ、鶏 肉、豆腐、ワカメ	ほうれん草、キャベツ、もや し、にんじん、玉ねぎ、えのき	416kcal	15.6g	12.9g	1.8g			
	26	月	・ごはん ・チンジャオロースー ・だいごんとしらすのあえもの ・えのきのちゅうかスープ	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗 粉、ごま油、米酢、ゴマ、鶏 がらだし	豚肉、しらす、ベーコン	ピーマン、パプリカ、竹の子水 煮、切り干し大根、にんじん、 玉ねぎ、えのき、もやし、白菜	433kcal	14.0g	15.3g	1.3g			
	27	火	・とうもろこしごはん ・やさしいハンバーグ ・ポテトサラダ ・しめじのスープ	ごはん、酒、片栗粉、ケチャッ プ、じゃがいも、マヨネーズ、 鶏がらだし	豚肉、豆腐、ハム、ベーコン	コーン、玉ねぎ、にんじん、ご ぼう、きゅうり、しめじ、キャ ベツ、ほうれん草	435kcal	13.7g	13.2g	1.2g			
	28	水	・ごはん ・さけのてりやき ・ひじきのにももの ・とんじる	ごはん、しょうゆ、みりん、砂 糖、油、じゃがいも	鮭、芽ひしき、大豆水煮、油 揚げ、豆腐、みそ	にんじん、玉ねぎ、しめじ	429kcal	18.4g	12.9g	1.9g			
	29	木	・ごはん ・ポークビーンズ ・ちくわのいそべやき ・コーンスープ	ごはん、砂糖、ケチャップ、 油、鶏がらだし	豚肉、大豆水煮、ちくわ、青 のり、牛乳	玉ねぎ、にんじん、トマト水 煮、しめじ、クリームコーン、 コーン	485kcal	17.5g	10.1g	2.1g			
	30	金	・けんちんうどん ・とりのからあげ ・しらあえ ・バナナ	うどん、砂糖、しょうゆ、みり ん、酒、小麦粉、ゴマ	油揚げ、鶏肉、豆腐	玉ねぎ、にんじん、大根、ご ぼう、しめじ、さつまいも、も やし、キャベツ、バナナ	425kcal	19.1g	12.8g	2.0g			
	4月2日	月	・ごはん ・にくじゃが ・こうやどうふのあまからやき ・たまねぎのみそしる	ごはん、じゃがいも、酒、砂 糖、しょうゆ、みりん、片栗 粉、油	豚肉、高野豆腐、油揚げ、ワ カメ、みそ	玉ねぎ、にんじん、しらたき、 しめじ、いんげん、えのき	438kcal	12.0g	15.1g	1.0g			
	3	火	・ごはん ・やさしいキッシュ ・スパゲティサラダ ・ミネストローネ	ごはん、じゃがいも、砂糖、マ カロニ、マヨネーズ、鶏がらだ し、ケチャップ、みりん	ベーコン、牛乳、鶏卵、ナチュ ラルチーズ、豚肉	玉ねぎ、ほうれん草、コーン、 にんじん、トマト水煮、キャ ベツ、しめじ	438kcal	11.6g	14.0g	1.1g			
	4	水	・チャーハン ・シューマイ ・だいごともやしのナムル ・にらスープ	ごはん、鶏がらだし、しょう ゆ、ごま油、片栗粉、シューマ イの皮、米酢	ハム、豚肉、大豆水煮	珠音(着)、にんじん、コーン、 しょうが、竹の子水煮、もや し、にら、白菜	443kcal	16.7g	13.2g	1.8g			
	5	木	・ごはん ・あつあけのにももの ・きんぴらごぼう ・だいごのみそしる ・キャンディチーズ	ごはん、酒、砂糖、みりん、 しょうゆ、ゴマ、ごま油	厚揚げ、豆腐、油揚げ、み そ、プロセスチーズ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、 ごぼう、れんこん、いんげん、 大根、しめじ	442kcal	15.7g	13.3g	2.2g			
入園式	6	金	☆入園式の為、家庭のお弁当をお持ちください☆										

※食材によって、献立が変わることがあります。  
※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます

<目標栄養素量>  
エネルギー: 440Kcal  
たんぱく質: 16g  
脂質: 13g  
食塩: 1.6g

3月15日(木)は卒園式、19日(月)・20日(火)は職員研修のため、また  
4月6日(金)は入園式のため給食はお休みとなります。お手数をお掛け  
しますが、ご家庭のお弁当をお忘れのないよう、よろしくお願いいたしま  
す。

