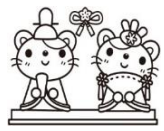
令和５年度

3月のこんだて

高浜キッズこども園

１日（金）

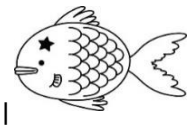
彩りちらし寿司
魚の塩麹焼き青菜添え
すまし汁
フルーツ



エネルギー　472kcal
たんぱく質　24.2g
脂質　17.4g
塩分　2.3g

４日・１８日（月）

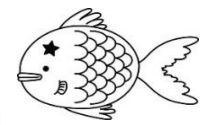
豚丼
さつま芋のオレンジ煮
わかめと春雨のスープ



エネルギー　459kcal
たんぱく質　14.9g
脂質　13.4g
塩分　1.2g

５日・１９日（火）

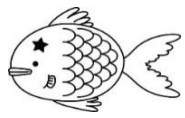
白飯
鶏肉のオーブン焼き
ほうれん草の磯香あえ
つみれだんご汁



エネルギー　362kcal
たんぱく質　25.4g
脂質　7.3g
塩分　1.8g

６日（水）

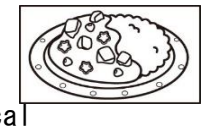
白飯
エテカレイの唐揚げ
切干し大根の旨煮
のっぺい汁



エネルギー　421kcal
たんぱく質　22g
脂質　11g
塩分　2.1g

７日・２１日（木）

白飯
お楽しみカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー　540kcal
たんぱく質　11.1g
脂質　20.4g
塩分　2.7g

８日（金）

白飯
カレイの煮つけ
じゃが芋きんぴら
豆腐の旨煮椀

エネルギー　387kcal
たんぱく質　29.9g
脂質　6.2g
塩分　2g

１１日・２５日（月）

白飯
豚肉のマーマレード焼き
ブロッコリーのごまあえ
トマトスープ

エネルギー　459kcal
たんぱく質　19.1g
脂質　18.5g
塩分　1.8g

１２日・２６日（火）

白飯
白身魚のタルタルフライ
小松菜の中華サラダ
コロコロスープ

エネルギー　400kcal
たんぱく質　18.6g
脂質　10.8g
塩分　2.2g

１３日・２７日（水）

白飯
まいたけハンバーグ
キャベツの香り漬け
かぼちゃのみそ汁

エネルギー　482kcal
たんぱく質　21.3g
脂質　18.1g
塩分　2.2g

１４日・２８日（木）

白飯
たらのクリスピー焼き
たまねぎサラダ
ちゃんぽんスープ

エネルギー　483kcal
たんぱく質　22.6g
脂質　12.9g
塩分　1.7g

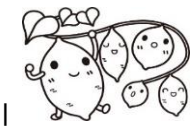
１５日（金）

そばめし
揚げ餃子
ツナサラダ
ABCスープ
フルーツ

エネルギー　501kcal
たんぱく質　14.9g
脂質　19.7g
塩分　2.3g

２２日・２９日（金）

白飯
さつま芋と鶏肉の甘辛
白菜のなめたけあえ
麩の白みそ汁



エネルギー　474kcal
たんぱく質　20g
脂質　11.6g
塩分　2.5g

献　立　表

日付	献立名	材料名			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	
1 （金）	彩りちらし寿司 魚の塩麹焼き青菜添え すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ	さば、ツナ缶 卵、かまぼこ	オレンジ、れんこん にんじん、こまつな えのきたけ、みつば ほうれんそう ブロッコリー 干ししいたけ しょうが	お茶 雛あられ
4 ・ 18 （月）	豚丼 さつま芋のオレンジ煮 わかめと春雨のスープ	米、さつまいも はるさめ、砂糖 油、ごま油	豚肉 わかめ	たまねぎ チンゲンサイ オレンジ果汁 しょうが にんにく	牛乳 お菓子
5 ・ 19 （火）	白飯 鶏肉のオーブン焼き ほうれん草の磯香あえ つみれだんご汁	米、片栗粉 砂糖、ごま油	鶏肉、鶏ひき肉 魚のすり身、みそ 絹ごし豆腐 のり	もやし、はくさい たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが ほうれんそう にんにく	牛乳 青のりポテト （5日） お茶・ぼたもち （１９日）
6 （水）	白飯 エテカレイの唐揚げ 切干し大根の旨煮 のっぺい汁	米、さといも 片栗粉、小麦粉 油、砂糖、ごま油	エテカレイ 平天 油揚げ	だいこん、にんじん 切り干しだいこん いんげん、ごぼう ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
7 ・ 21 （木）	白飯 お楽しみカレー フルーツカクテル	米、じゃがいも 油	牛肉、豆乳	オレンジ果汁、コーン みかん缶、パイン缶 バナナ、もも缶 福神漬、にんじん たまねぎ、しょうが グリンピース にんにく	牛乳 お菓子
8 （金）	白飯 カレイの煮つけ じゃが芋きんぴら 豆腐の旨煮椀	米、じゃがいも 砂糖、ごま油	カレイ、木綿豆腐 鶏肉、ちくわ	にんじん、ピーマン えのきたけ、ごぼう たけのこ、ねぎ しょうが	牛乳 ココアドーナツ
11 ・ 25 （月）	白飯 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのごまあえ トマトスープ	米、砂糖、油 ごま	豚肉 ベーコン	たまねぎ、キャベツ もやし、マーマレード トマト、しめじ コーン、にんじん ブロッコリー しょうが	牛乳 お菓子
12 ・ 26 （火）	白飯 白身魚のタルタルフライ 小松菜の中華サラダ コロコロスープ	米、じゃがいも 小麦粉、ごま油 パン粉、油、砂糖 マヨネーズ	メルルーサ、卵 豆乳、ハム	だいこん、きゅうり もやし、たまねぎ こまつな、にんじん 福神漬	牛乳 バナナクッキー （１２日） スイートポテト （２６日）
13 ・ 27 （水）	白飯 まいたけハンバーグ キャベツの香り漬け かぼちゃのみそ汁	米、パン粉 砂糖、油 ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 みそ、油揚げ 豆乳	たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、まいたけ にんじん、レモン果汁	牛乳 お菓子
14 ・ 28 （木）	白飯 たらのクリスピー焼き たまねぎサラダ ちゃんぽんスープ	米、コーンフレーク スパゲティー マヨネーズ オリーブ油 ごま油、砂糖	たら、豆乳 鶏ささ身 かまぼこ 豚肉	もやし、たまねぎ にんじん、コーン いんげん キャベツ にんにく	牛乳 お菓子
15 （金）	そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ ABCスープ フルーツ	米、じゃがいも 焼きそばめん ぎょうざの皮 マヨネーズ 油、マカロニ	豚ひき肉、ツナ缶 かつお節 あおのり	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、もやし きゅうり、キャベツ しめじ、にら にんじん、コーン ねぎ	お茶 ゼリー
22 ・ 29 （金）	白飯 さつま芋と鶏肉の甘辛 白菜のなめたけあえ 麩の白みそ汁	米、さつまいも 砂糖、油、片栗粉 ふ、ごま油 黒ごま	鶏肉、白みそ 油揚げ	はくさい だいこん えのきたけ ブロッコリー しょうが	牛乳 ピザまん （２２日） マシュマロサンド （２９日）

✿　まちからさんから5日に魚のすり身、６日にエテカレイを仕入れます。
　　エテカレイは、肉厚で独特の脂の強いうま味があります。

✿　春のお彼岸は１７日～２３日です。１９日のおやつに「ぼたもち」を食べます。