



朝霞どろんこ保育園

平成20年3月度<夕食>

※材料の都合上、予告なしに献立が変更されることがあります。ご了承ください。飲み物は麦茶がつけます。

日にち	主食	おかず	熱量	たんぱく質	カルシウム	食塩	体を作る		力や熱になる		体の調子を整える		調味料
							赤	黄	黄	緑			
1日	土	じゃこご飯	味噌汁・鶏肉のハンバーグ・コーンスローサラダ	369kcal	16.0g	56mg	1.9g	鶏ひき肉・鶏卵	米・パン粉・調合油・亜糖	にら・なす・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご・ぶどう	かつおだし・米味噌・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・トマト加工品・穀物酢		
3日	月	卵丼	若竹汁・サラダ	373kcal	16.4g	107mg	2.7g	煮り豆腐・あさり・鶏卵	米・マヨネーズ	玉ねぎ・根みつば・たけのこ・乾燥わかめ・アスパラガス・トマト	かつおだし・濃い口しょうゆ・みりん・食塩		
4日	火	ご飯	味噌汁・エビフライ・もやしとひじきの胡麻和え	384kcal	14.8g	112mg	2.1g	焼き竹輪・ブラックタイガー・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・こま・亜糖	大根・たまねぎ・乾燥わかめ・緑豆ややし・ひじき・にんじん・ほうれん草	かつおだし・米味噌・食塩・こしょう・濃い口しょうゆ		
5日	水	焼きそば	中華スープ・スティックチーズ	354kcal	12.5g	103mg	2.0g	豚中型種・プロセスチーズ	蒸し中華種・調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・あおのり・にら・りょくとうもやし・乾しいたけ	ウスターソース・食塩・揚げだし・こいくちしょうゆ		
6日	木	チキンとごぼうのバターライス	わかめスープ・かぼちゃとインゲンのサラダ	382kcal	9.2g	55mg	2.2g	豚ソーセージ	米・有塩バター・ゴマ・マヨネーズ	ごぼう・ピーマン・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・乾燥わかめ・緑豆ややし・栗ねぎ・かぼちゃ・さやいんげん・ぶどう	食塩・固形コンソメ・トマト加工品・中重だし		
7日	金	ご飯	味噌汁・肉じゃが・お浸し	356kcal	13.9g	153mg	1.9g	油揚げ・豚ひき肉・さくらえび	米・ジャガイモ・こんにゃく・調合油・亜糖	大根・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・みずかけな・キャベツ	かつおだし・米味噌・みりん・濃い口しょうゆ		
8日	土	和風スパゲッティ	とろろ昆布汁・果物	356kcal	13.8g	42mg	2.2g	豚ハム・焼き竹輪・焼きわり納豆	米・じゃがいも・薄力粉・調合油・亜糖	たまねぎ・えのきだけ・あおのり・ほうれんそう・にんじん・あまのり	揚げだし・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ		
10日	月	じゃこふりかけご飯	すまし汁・五目豆・きゅうりの和え物	348kcal	13.1g	150mg	2.7g	しらす干し・かつお削り節・焼き竹輪・大豆・あさり・さくらえび・油揚げ	米・ごま油・調合油・亜糖	栗ねぎ・たまねぎ・さやいんげん・にんじん・きゅうり・みずかけな	濃い口しょうゆ・かつお削りだし・食塩・みりん		
11日	火	ご飯	カレースープ・ポテトサラダ果物	415kcal	8.8g	34mg	0.5g	豚中型種・鶏卵	米・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・なす・にんじん・さやいんげん・きゅうり・ハイムアップル	固形コンソメ・カレー粉・こいくちしょうゆ		
12日	水	ご飯	じゃがいものスープ・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の納豆和え	356kcal	13.8g	42mg	2.2g	豚コースハム・焼き竹輪・ひきわり納豆	米・ジャガイモ・薄力粉・調合油・亜糖	たまねぎ・えのきだけ・あおのり・ほうれんそう・にんじん・あまのり	揚げだし・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ		
13日	木	ご飯	卵スープ・チャンプル・プチトマト	355kcal	13.9g	113mg	1.8g	鶏卵・木綿豆腐・豚中型種・あさり	米・ごま油・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・アスパラガス・たけのこ・にら・トマト	洋風だし・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ		
14日	金	ご飯	すまし汁・筑前煮	334kcal	14.0g	103mg	1.3g	生揚げ・若鶏もも	米・板こんにゃく・調合油・亜糖	ほうれん草・れんこん・にんじん・ごぼう・乾しいたけ・さやいんげん	かつおだし・濃い口しょうゆ・食塩・みりん		
15日	土	ご飯	味噌汁・肉じゃが・お浸し	356kcal	13.9g	153mg	1.9g	油揚げ・豚ひき肉・さくらえび	米・じゃがいも・こんにゃく・調合油・亜糖	大根・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・みずかけな・キャベツ	かつおだし・米みそ・みりん・こいくちしょうゆ		
17日	月	じゃこご飯	味噌汁・鶏肉のハンバーグ・コーンスローサラダ	369kcal	16.0g	56mg	1.9g	鶏ひき肉・鶏卵	米・パン粉・調合油・亜糖	にら・なす・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご・ぶどう	かつおだし・米味噌・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・トマト加工品・穀物酢		
18日	火	卵丼	若竹汁・サラダ	373kcal	16.4g	107mg	2.7g	煮り豆腐・あさり・鶏卵	米・マヨネーズ	玉ねぎ・根みつば・たけのこ・乾燥わかめ・アスパラガス・トマト	かつおだし・濃い口しょうゆ・みりん・食塩		
19日	水	ご飯	味噌汁・エビフライ・もやしとひじきの胡麻和え	384kcal	14.8g	112mg	2.1g	焼き竹輪・ブラックタイガー・鶏卵	米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・こま・亜糖	大根・たまねぎ・乾燥わかめ・緑豆ややし・ひじき・にんじん・ほうれん草	かつおだし・米味噌・トマト加工品・濃い口しょうゆ		
21日	金	焼きそば	中華スープ・スティックチーズ	354kcal	12.5g	103mg	2.0g	豚中型種・プロセスチーズ	蒸し中華種・調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン・あおのり・にら・りょくとうもやし・乾しいたけ	ウスターソース・食塩・揚げだし・こいくちしょうゆ		
22日	土	チキンとごぼうのバターライス	わかめスープ・かぼちゃとインゲンのサラダ	382kcal	9.2g	55mg	2.2g	豚ソーセージ	米・有塩バター・ゴマ・マヨネーズ	ごぼう・ピーマン・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・乾燥わかめ・緑豆ややし・栗ねぎ・かぼちゃ・さやいんげん・ぶどう	食塩・固形コンソメ・トマト加工品・中重だし		
24日	月	ご飯	味噌汁・肉じゃが・お浸し	356kcal	13.9g	153mg	1.9g	油揚げ・豚ひき肉・さくらえび	米・ジャガイモ・こんにゃく・調合油・亜糖	大根・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・みずかけな・キャベツ	かつおだし・米味噌・みりん・濃い口しょうゆ		
25日	火	和風スパゲッティ	とろろ昆布汁・果物	356kcal	13.8g	42mg	2.2g	豚ハム・焼き竹輪・焼きわり納豆	米・じゃがいも・薄力粉・調合油・亜糖	たまねぎ・えのきだけ・あおのり・ほうれんそう・にんじん・あまのり	揚げだし・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ		
26日	水	じゃこふりかけご飯	すまし汁・五目豆・きゅうりの和え物	348kcal	13.1g	150mg	2.7g	しらす干し・かつお削り節・焼き竹輪・大豆・あさり・さくらえび・油揚げ	米・ごま油・調合油・亜糖	栗ねぎ・たまねぎ・さやいんげん・にんじん・きゅうり・みずかけな	濃い口しょうゆ・かつお削りだし・食塩・みりん		
27日	木	ご飯	カレースープ・ポテトサラダ果物	415kcal	8.8g	34mg	0.5g	豚中型種・鶏卵	米・じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・なす・にんじん・さやいんげん・きゅうり・ハイムアップル	固形コンソメ・カレー粉・こいくちしょうゆ		
28日	金	ご飯	じゃがいものスープ・ちくわの磯辺揚げ・ほうれん草の納豆和え	356kcal	13.8g	42mg	2.2g	豚コースハム・焼き竹輪・ひきわり納豆	米・ジャガイモ・薄力粉・調合油・亜糖	たまねぎ・えのきだけ・あおのり・ほうれんそう・にんじん・あまのり	揚げだし・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ		
29日	土	ご飯	卵スープ・チャンプル・プチトマト	355kcal	13.9g	113mg	1.8g	鶏卵・木綿豆腐・豚中型種・あさり	米・ごま油・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・アスパラガス・たけのこ・にら・トマト	洋風だし・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ		
31日	月	ご飯	すまし汁・筑前煮	334kcal	14.0g	103mg	1.3g	生揚げ・若鶏もも	米・板こんにゃく・調合油・亜糖	ほうれん草・れんこん・にんじん・ごぼう・乾しいたけ・さやいんげん	かつおだし・濃い口しょうゆ・食塩・みりん		