

3 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	昼 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					1kg (kcal)	蛋白質 (g)
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			食塩相当 (g)	0～2歳 3～5歳
1 金	☆ひな祭りランチ☆ 鶏そぼろのちらし寿司 小松菜のツナ 和え すまし汁 果物 (イチゴ)	かつお節 ツナフレーク 鶏ミンチ 卵	焼きふ 米 はるさ め 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	いんげん こまつな にんじん ねぎ いちご わかめ	お茶 ポーロ	☆カルピス ひなあられ	459 11.6 1.1	552 14.4 1.4
2 土	ジュース パン		ローパン アップル					
4 月	ロールパン クリームシチュー 五色サラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳	ローパン じゃがいも 上白糖 ごま油 サラ ダ油 クリームシチュ ール	きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし パナ ほうし じき	牛乳	お茶 ☆おにぎり (青 菜)	491 20.2 2	578 22.9 2.5
5 火	みそラーメン 里芋のコロコロチーズ 揚げ 果物 (オレンジ) 小魚	いわし煮干し 豚ミン チ フトチーズ	中華めん パン粉 さ いも じゃがいも サラダ油 みりん	しょうが スイトコン にんじん に んにく 根深ねぎ ほうれんそう もやし かんづつ トマトケチャップ	お茶 クッキー	ミロ クッキー	468 19.9 1.6	514 23.5 1.9
6 水	麦ごはん 焼き魚 (鮭) 筑前煮 具だくさん味噌汁	木綿豆腐 鶏肉 塩 ざけ	押麦 米 上白糖 サ ラダ油 みりん	いんげん キャベツ ごぼう たけのこ にんじん こねぎ もやし 乾しいたけ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆さつまいもピザ	462 19.4 1.7	510 23.5 2
7 木	☆お別れ遠足☆				ジュース	お茶 菓子		
8 金	ごはん 豚肉じゃが ごぼうサラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮 干し 豚肉	米 じゃがいも 上白 糖 白ごま サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	チーズ	ヤクルト ウエハース	471 17.4 1.8	523 18.4 1.9
9 土	ジュース パン		ローパン アップル					
11 月	ロールパン マカロニグラタン 三色 サラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 鶏肉 牛乳 チーズ	薄力粉 ローパン マカ ロ じゃがいも 上白 糖 ごま油 バター	きゅうり たまねぎ にんじん もやし パナ ぶなしめじ	ジュース	お茶 災害用備蓄 3歳以上 (わかめご飯) 3歳児未満 (五目粥)	486 19.1 1.7	587 24.4 2.2
12 火	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん ハンバーグ 野菜の 味噌マヨディップ スキムコンスー プ チュルルン	木綿豆腐 合挽ミンチ 卵 脱脂粉乳	パン粉 米 じゃがい も 上白糖 サラダ油 チュルルン マヨネーズ ぶり かけ コーンクリー ムスープの素	きゅうり たまねぎ スイトコン にんじん パセリ トマトケチャップ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆ホットケーキキ リーム添え	642 18.2 1.8	735 21.9 2.1
13 水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 高野 豆腐煮 味噌汁 小魚	いんげん 凍り豆腐 いわし煮干し 豚肉	押麦 米 上白糖 サ ラダ油 みりん	しょうが 大根 たまねぎ にんじん こねぎ 乾しいたけ わかめ	チーズ	牛乳 ☆バナナスコン	503 22.2 2	576 24.6 2.2
14 木	☆お別れバイキング☆ おにぎり (わかめ・そぼろ・鮭チー ズ) 鶏肉の唐揚げ 付 (ブロッコ リー) シュウマイ マカロニサラダ 味噌汁	油揚げ 鮭フレーク 鶏 肉 鶏ミンチ 卵 チ ーズでかかみまへー しゅうまい	マカロニ 米 片栗粉 上白糖 ごま油 サラ ダ油 マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく こねぎ ブロッコリー わかめ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト せんべい	505 15.4 1.7	605 18.9 2
15 金	炊き込みご飯 焼き魚 (鯖) 大根 サラダ 味噌汁	いんげん 塩さば 鶏肉	米 じゃがいも 上 白糖 みりん	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん こねぎ ほしひじき	果物 (バナナ)	お茶 クッキー	393 17.3 1.7	427 18.5 2
16 土	ジュース パン		ローパン アップル					
18 月	ごはん 白身魚フライ キャベツ とハムのサラダ コンソメスープ	白身魚フライ ハム	米 サラダ油 外巻ソ ース フレンチドレッシング	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	お茶 ポーロ	お茶 クッキー	404 12.6 1.2	484 15.6 1.5
19 火	ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも サラ ダ油 国産大豆 産りんごゼリー マヨネーズ バ ター	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん	チーズ	お茶 クッキー	462 15.7 1.8	525 16.5 1.9
20 水	ミートスパゲティ キャベツとツナ のサラダ 果物 (オレンジ) 小魚	いわし煮干し ツナ フレーク 合挽ミンチ	スパゲティ サラダ油 みりん マヨネーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん にんにく かんづつ ト マトケチャップ	ジュース	牛乳 ☆フライドポテト (のりしお)	464 18.1 1.4	538 22.5 1.8
21 木	春分の日							
22 金	カレーライス マカロニサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 じゃがい も サラダ油 マヨネーズ パームオイル	きゅうり たまねぎ にんじん バナナ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆ケーキバイキン グ	663 18.0 1.5	813 22.3 1.8
23 土	ジュース パン		ローパン アップル					
25 月	☆卒園式☆				ジュース			
26 火	☆自由保育☆ 親子どんぶり 切干大根のサラダ 味 噌汁	ツナフレーク 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上 白糖 みりん マヨネ ーズ	きゅうり 切干し大根 たまね ぎ にんじん こねぎ レモン果汁 わかめ	お茶 菓子	お茶 菓子	391 12.5 1.5	468 15.6 1.9
27 水	☆自由保育☆ マーボー丼 春雨サラダ ワカメス ープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮 干し 豚ミンチ	米 片栗粉 はるさ め 上白糖 白ごま サラダ油 マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく も やし わかめ トマトケチャップ	お茶 菓子	お茶 菓子	410 13.1 1.2	498 16.3 1.3
28 木	☆自由保育☆ チキンライス ポテトサラダ コンソ メスープ 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも サ ラダ油 マヨネーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコン にんじん パセリ トマトケチャップ	お茶 菓子	お茶 菓子	448 11.7 1.7	492 13.9 2
29 金	☆自由保育☆ 五目チャーハン 野菜スープ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 豚ミン チ 卵	米 片栗粉 サラダ油	たけのこ たまねぎ かんづつ にんじん ビーマン もやし みか ん缶 乾しいたけ	お茶 菓子	お茶 菓子	364 12.1 1.2	441 15.0 1.4
30 土	ジュース パン		ローパン アップル					

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、又は少し手を加えています。)