

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					エネルギー(kcal)	
		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			蛋白質(g)	
							食塩相当(g)	
							0～2歳	3～5歳
2月	ハヤシライス ポテトサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	ケリンビ-ス きゅうり たまねぎ にんじん パナ	チーズ	ミロクッキー	537 21.6 2.2	619 23.9 2.4
3火	ちらし寿司 シュウマイ 小松菜のツナ和え すまし汁 果物(イチゴ)	凍り豆腐 ツナレク卵 しゅうまい	焼きふり 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 いちご 乾しいたけ わかめ	お茶 ウエハース	☆カルピスフルーツポンチ	453 11.3 1.9	499 13.4 2.2
4水	ミートスパゲティ ゆで野菜サラダ 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ じゃがいも サラダ油 みりん ゴマドレッシング	ケリンビ-ス たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー オレンジ トマト チョップ	ヨーグルト	牛乳 ☆バナナヨーグルト	489 19.4 1.7	569 22.1 2
5木	☆お別れ遠足☆				ジュース	お茶 菓子		
6金	ロールパン クリームシチュー 三色サラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 上白糖 サラダ油 国産ぶどうゼリー カカオパウダー	きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	果物(バナナ)	ヤクルト せんべい	475 18.2 1.8	579 23.1 2.4
7土	アップルジュース ロールパン		ロールパン アップル					
9月	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 サラダ油 みりん	かぼちゃ こまつな しょうが たまねぎ にんじん	チーズ	☆フルーツヨーグルト	399 18.4 1.6	446 19.9 1.6
10火	八穀ごはん 焼き魚(鯖) ごぼうサラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し 塩さば ハム	米 八穀米 じゃがいも 白ごま マヨネーズ	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	果物(バナナ)	牛乳 ☆きなこドーナツ	561 24.0 1.9	638 27.0 2.2
11水	肉うどん じゃがいもの和風マヨ焼き 果物(オレンジ) 小魚	油揚げ いわし煮干し かつお節 牛肉	うどん じゃがいも みりん マヨネーズ	にんじん こねぎ ほうれんそう オレンジ わかめ	フルーチェ	災害用備蓄 お茶 3歳以上(わかめごはん) 3歳児未満(五目粥)	410 15.4 2	439 17.9 2.2
12木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 里芋のココロチーズ揚げ 付(ブロッコリー) マカロニサラダ 野菜とソーセージのスープ チュルルン	ウインナー ブロークチーズ	マカロニ 小麦粉 米 さといも じゃがいも サラダ油 チュルルン マヨネーズ ぶりかけ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー トマト チョップ	お茶 ポーロ	牛乳 ケーキ	685 14.3 1.5	835 17.8
13金	炊き込みご飯 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 味噌汁 小魚	いんげん 生揚げ いわし煮干し 鶏肉 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ ほしひじき	ヨーグルト	ヤクルト せんべい	422 16.6 1.6	464 18.1 2
14土	アップルジュース ロールパン		ロールパン アップル					
16月	ロールパン ハンバーグ ジャガイモのバターソテー 付(ブロッコリー) スキムコーンスープ 小魚	木綿豆腐 おから いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳 脱脂粉乳	ロールパン 小麦粉 じゃがいも バター コーンクリームスープの素	たまねぎ スイトコーン にんじん パセリ ブロッコリー 青のり トマト チョップ	果物(バナナ)	お茶 ☆キャベツと塩昆布おにぎり	456 18.4 1.8	568 23.5 2.4
17火	麦ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐煮 さつまいも汁 果物(リンゴ)	いんげん 凍り豆腐 あかうす 豚肉	押麦 米 さつまいも 上白糖 みりん	ごぼう しょうが 大根 にんじん こねぎ りんご 乾しいたけ	牛乳	ミルクココアクッキー	522 26.8 1.6	575 28.5 1.8
18水	☆お別れバイキング☆ おにぎり(わかめ・鯖チズ・コーン) 鶏肉の唐揚げ ミートボール ゆで野菜サラダ 味噌汁 果物(パイン缶)	鯖レク 鶏肉 卵 チーズ ミートボール	焼きふり 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 サラダ油 ゴマドレッシング	しょうが スイトコーン にんじん にんにく こねぎ ブロッコリー パインナップル缶 わかめ	お茶 ソフトせんべい	ジュース ウエハース	514 14.3 2.2	625 17.8 2.7
19木	みそラーメン 春巻 付け合せ(ブロッコリー) 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	中華めん サラダ油 みりん 春巻	しょうが スイトコーン にんじん にんにく 根深ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし オレンジ	チーズ	牛乳 ☆ヨーグルトバナナケーキ	461 21.9 1.7	498 23.4 1.7
20金	春分の日							
21土	アップルジュース ロールパン		ロールパン アップル					
23月	麦ごはん 豚肉と大根の旨煮 ほうれん草とキャベツのゴマ和え 味噌汁 小魚	いわし煮干し 豚肉	押麦 焼きふり 米 上白糖 白ごま サラダ油 みりん	キャベツ 大根 スイトコーン にんじん こねぎ ほうれんそう わかめ	果物(バナナ)	お茶 ☆たご焼き	369 17.5 1.8	427 21.5 2.3
24火	カツカレー キャベツとツナのサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し ツナレク 豚カツ	米 じゃがいも サラダ油 国産りんごゼリー マヨネーズ パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん	チーズ	牛乳 ☆フルーツパンケーキクリーム添え	678 20.8 2.3	795 22.8 2.5
25水	☆卒園式☆				ジュース			
26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	ケリンビ-ス キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコーン にんじん パセリ トマトチョップ	お茶 菓子	お茶 菓子	429 12.0 1.6	514 15.0 2
27金	☆自由保育☆ ツナチャーハン 春雨サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し ツナレク 卵	米 はるさめ 上白糖 サラダ油	ケリンビ-ス きゅうり たまねぎ にんじん もやし わかめ	お茶 菓子	お茶 菓子	359 10.9 1.2	403 13.1 1.4
28土	アップルジュース ロールパン		ロールパン アップル					
30月	☆自由保育☆ マーボー丼 切干大根のサラダ 小松菜の中華スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナレク 豚ミンチ	米 片栗粉 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	きゅうり こまつな しょうが 切干大根 たまねぎ にんにく にんじん にんにく 根深ねぎ レモン果汁 トマトチョップ	お茶 菓子	お茶 菓子	390 13.0 1.1	473 16.1 1.2
31火	☆自由保育☆ 親子どんぶり 味噌汁 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 みりん	たまねぎ にんじん こねぎ みかん缶 わかめ	お茶 菓子	お茶 菓子	488 16.5 1.6	543 19.8 1.8

(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。)