

3 月 献 立 表

日	曜	献立名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
			主 材	名				1人分 (kcal)	たんぱく質 (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				
						(0～2歳児)	(全児)	食塩相当 (g)	
								0～2歳児	3～5歳児
1	水	ミートスパゲティ マセドアンサラダ 果物(ミカン缶) チーズ	ハム 合挽ミンチ チーズ	パゲティ じゃがいも サラダ油 みりん マネズ	グリピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 トマトケチャップ	ジュース	☆ぶどうパバロア	412	461
2	木	ロールパン 白身魚フライ 付(ブロッコリー) 野菜たっぷりポトフ 果物(リンゴ)	材料 ウィナー	ロールパン じゃがいも サラダ油 卵 ソース	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん ブロッコリー りんご	牛乳	クッキー ミルクココア	538	637
3	金	ちらし寿司 花形ハンバーグ 付(ブロッコリー) すまし汁 果物(イチゴ)	高野豆腐 でんぶ 錦糸たまご	焼きふ 上白糖	きぬさや にんじん ブロッコリー いちご 乾しいたけ わかめ	白い風船	せんべい ヤクルト	240	272
4	土	パン ジュース		パン ジュース					
6	月	お別れ遠足				ジュース	お菓子		
7	火	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 春雨サラダ みそ汁 果物(パイン缶)	木綿豆腐 ハム 鶏肉 卵	米 じゃがいも 春雨 上白糖 みりん マネズ	きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ パイナップル缶	果物(バナナ)	☆かぼちゃケーキ 牛乳	626	748
8	水	☆お別れ会☆ おにぎり(わかめ・ゆかり) 鶏肉の唐揚げ フライドポテト スパゲティサラダ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 鶏肉 卵	米 サラダ 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マネズ 冷凍フライドポテト	きゅうり しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ わかめ ゆかり	のむヨーグルト	☆フルーツ ロールパン 野菜ジュース	849	927
9	木	みそラーメン シュウマイ 付(ブロッコリー) 果物(リンゴ) チーズ	豚ミンチ チーズ しゅうまい	中華麺 バター みりん	スイトコン にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし りんご	野菜ハイハイン	☆バナナスコーン 牛乳	450	523
10	金	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 果物(バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し フランク 鶏肉 錦糸たまご	米 片栗粉 上白糖 ごま油 サラダ油 みりん マネズ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ パナ わかめ 焼きのり	チーズ	クッキー ヤクルト	482	573
11	土	パン ジュース		パン ジュース					
13	月	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのごまあえ みそ汁 果物(ミカン缶)	木綿豆腐 油揚げ 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 白ごま サラダ油 みりん	しらたき グリピース 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー みかん缶	果物(バナナ)	☆ビザトースト 牛乳	490	578
14	火	☆誕生会☆ ふりかけごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ 和風マカロニサラダ コンソメスープ ゼリー	かつお節 フランクベーコン 卵 プロセスチーズ	マカロニ 粉 米 里芋 じゃがいも サラダ油 ゼリー マネズ かつおふりかけ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう トマトケチャップ	マンナボーロ	ケーキ 野菜ジュース	636	775
15	水	ロールパン クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 フランク 鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま油 サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス	ジュース	☆鮭と枝豆の おにぎり お茶	557	676
16	木	炊き込みご飯 かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー) みそ汁 果物(バナナ)	油揚げ 鶏肉 かぼちゃひき肉フライ	米 じゃがいも みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パナ ほしひじき いんげん	チーズ	☆五目粥(非常食) お茶	340	404
17	金	麦ごはん さばの塩焼き 三色和風和え 豚汁 チーズ	木綿豆腐 鯖 豚肉 チーズ	押麦 米 里芋 白ごま サラダ油 みりん	こんにやく ごぼう 大根 にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	牛乳	クッキー ヤクルト	534	563
18	土	パン ジュース		パン ジュース					
20	月	黒糖ロール ポークビーンズ ブロッコリーとマカロニのサラダ ゼリー 小魚	大豆 いわし煮干し フランク 豚肉	マカロニ 黒糖ロール じゃがいも 上白糖 サラダ油 ゼリー マネズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトケチャップ	のむヨーグルト	☆たぬきおにぎり お茶	637	693
21	火	春分の日							
22	水	肉うどん さつまいも 付(ブロッコリー) 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	うどん てんぷら粉 さつまいも 上白糖 サラダ油 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー りんご	チーズ	☆フルーツ ヨーグルト	347	417
23	木	ポークカレー ブロッコリーとハムのゴマサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ハム ヨーグルト	米 八穀米 じゃがいも サラダ油 パーメントカレー ゴマ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー	果物(バナナ)	☆メロンパン風 トースト 牛乳	674	808
24	金	卒園式				ジュース			
25	土	パン ジュース		パン ジュース					
27	月	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物(パイン缶) 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 ねぎ パイナップル缶 わかめ	牛乳	パイ お茶	493	549
28	火	☆自由保育☆ 焼肉丼 ワカメスープ 果物(モモ缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま ごま油 サラダ油 みりん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく もも缶 わかめ	ビスコ	せんべい お茶	323	360
29	水	☆自由保育☆ ドライカレー 小松菜の中華スープ 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	米 ごま サラダ油 パーメントカレー	こまつな たまねぎ にんじん りんご	チーズ	ウエハース お茶	381	455
30	木	☆自由保育☆ マーボー丼 春雨スープ 果物(ミカン缶) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 片栗粉 春雨 上白糖 ごま油 サラダ油	グリピース しょうが たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 トマトケチャップ	のむヨーグルト	クリーム ビスケット お茶	421	440
31	金	☆自由保育☆ ハヤシライス ゆで野菜サラダ 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 ハヤシライス ゴマ油	グリピース たまねぎ にんじん ブロッコリー パナ	ジュース	パイ お茶	459	520

(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☆印は手作りです。)