

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 | 体 | | | 1人分 (kcal) | 1人分 (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 3～5歳 |
| 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 12.0 1.1 | 461 14.4 1.3 |
| 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ccoli リンゴ | 牛乳 | クッキー ミルクココア | 538 23.4 1.7 | 637 26.9 2.2 |
| 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ccoli いちご 乾しいたけ わかめ | 白い風船 | せんべい ヤクルト | 240 7.7 1.7 | 272 9.3 2.1 |
| 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 26.1 1.4 | 748 32.1 1.8 |
| 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 28.2 2.6 | 927 29.7 2.9 |
| 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ccoli ほうれんそう もやし リンゴ | 野菜ハイハイン | ☆バナナスコーン 牛乳 | 450 17.3 1.7 | 523 20.6 2.0 |
| 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 17.3 1.5 | 573 20.4 1.8 |
| 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ccoli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ccoli みかん缶 | 果物(バナナ) | ☆ビザトースト 牛乳 | 490 18.0 2.1 | 578 22.0 2.7 |
| 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 パセリ 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 12.9 2.2 | 775 16.0 2.7 |
| 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 23.8 3.0 | 676 30.2 3.9 |
| 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ccoli パナ ほしひじき いんげん | チーズ | ☆五目粥(非常食) お茶 | 340 9.9 1.0 | 404 11.1 1.1 |
| 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 21.8 1.5 | 563 21.7 1.8 |
| 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ccoli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ccoli 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 22.3 2.1 | 693 23.7 1.8 |
| 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ccoli リンゴ | チーズ | ☆フルーツ ヨーグルト | 347 12.9 0.9 | 417 15.2 0.7 |
| 23 | 木 | ポークカレー ブロccoli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ccoli | 果物(バナナ) | ☆メロンパン風 トースト 牛乳 | 674 20.6 2.7 | 808 25.3 2.2 |
| 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 16.9 1.8 | 549 17.8 2.2 |
| 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 10.1 0.7 | 360 12.1 0.8 |
| 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 リンゴ | チーズ | ウエハース お茶 | 381 10.7 1.8 | 455 12.1 2.1 |
| 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 14.7 0.8 | 440 14.4 0.9 |
| 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 | グリピース たまねぎ にんじん ブロccoli パナ | ジュース | パイ お茶 | 459 11.8 1.6 | 520 14.2 2.0 |

(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。)