

3月



今月のこんだて

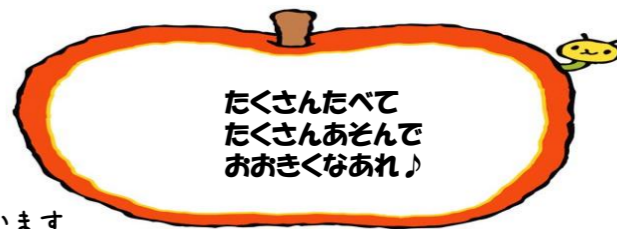


かめき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ひなまつりごはん 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー すまし汁	乳 ひな祭りゼリー 幼 ひなあられ 幼 牛乳	米、マヨネーズ、 パン粉、ごま、焼 ふ、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、 鮭、さくらでんぶ め、さやえんどう	ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、生わか め、さやえんどう	ひなまつり
2	土	麻婆豆腐丼 チーズ バナナ	かし ジュース	米、砂糖、ごま、 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき 肉、白みそ	バナナ、ピーマン、に んじん、しめじ、生わ かめ、葉ねぎ、干し いたけ	
4	月	ごはん 鰹の味噌煮 トマト 3色胡麻和え	すまし汁 ミルクボンチ	キャラメルポテト 牛乳	さつまいも、米、 砂糖、マヨネー ズ、油、ねりごま	牛乳、たら、ちく わ、かにかまぼ こ、生クリーム、 米みそ、バター	ほうれんそう、もや し、トマト、にんじ ん、バナナ、みかん 缶、桃缶、パイン缶
5	火	ごはん 肉団子の甘酢あん シルバースラダ 中華コーンスープ	きなこトースト 牛乳	米、食パン、砂 糖、マヨネーズ、 マーガリン、はる さめ、パン粉、 油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 卵、ハム、きな粉	クリームコーン缶、た まねぎ、きゅうり、 コーン缶、にんじん、 葉ねぎ	
6	水	中華丼 マカロニサラダ 卵スープ	シュークリーム 牛乳	米、マヨネーズ、 マカロニ、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、 ツナ油漬缶、かま ぼこ	はくさい、にんじん、 きゅうり、たけのこ、 いんげん、生わかめ、 葉ねぎ	
7	木	みそラーメン 金時煮豆 ヨーグルト	チャーハン 麦茶	生中華めん、米、 砂糖	豚肉、かまぼこ、 いんげんまめ (乾)、卵、ハム	もやし、キャベツ、に んじん、ねぎ、たけの こ、葉ねぎ	
8	金	おわかれ遠足(弁当) ※10時と15時の おやつは出ます					
9	土	鶏丼 チーズ 味噌汁	バナナ かし ジュース	米、砂糖	鶏もも肉、絹ごし 豆腐、チーズ、米 みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん、焼き のり	
11	月	ごはん 鶏のごまみそ焼 ブロッコリー かわりきんぴら	かきたま汁	マッシュポテトのマフィン 牛乳	米、しらたき、 ホットケーキ粉、 じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、ご ま、片栗粉	牛乳、さわか、 卵、豚肉、米みそ	ブロッコリー、たま ねぎ、ごぼう、にんじ ん、葉ねぎ
12	火	マーマレードサンド ヨーグルト ふわふわミートボールのシチュー チーズサラダ スープ	ツナ昆布おにぎり 麦茶	食パン、米、ジャ がいも、砂糖、パ ン粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、チーズ、ツナ 油漬缶、卵、ハ ム、バター	きゅうり、ブロッコ リー、トマトビュ レ、かぶ、マーマレ ード、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム	クッキング
13	水	ごはん 鶏肉のからあげ ドレッシングサラダ 味噌汁	おいもクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油、 さつまいも、黒ご ま	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、無塩 バター、ツナ油漬 缶、米みそ	キャベツ、コーン缶、 なめこ、葉ねぎ、しょう が	
14	木	ナポリタン ブロッコリーサラダ コーンスープ ヨーグルト	ポテチーぎょうざ 牛乳	マカロニ・スパゲ ティ、じゃがい も、ぎょうざの 皮、マヨネーズ、 油、小麦粉	牛乳、卵、ベー コン、ハム、チ ーズ、バター、粉 チーズ	クリームコーン缶、ブ ロッコリー、たま ねぎ、コーン缶、にんじ ん、ピーマン	
15	金	ごはん 鶏肉の味噌漬焼 チーズポテト すまし汁	いちご	カルピスバナナコッタ	じゃがいも、米、 油、砂糖、焼ふ	鶏肉、牛乳、カル ピス、生クリー ム、米みそ、粉 チーズ、セラチン	いちご、たまねぎ、生 わかめ、しょうが
16	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	砂糖	ヨーグルト(無糖) 豚肉	もも缶、バナナ、パ イン缶、みかん缶、じゃ がいも、にんじん、た まねぎ	
18	月	ごはん キャベチ きゅうりもみ 味噌汁	オレンジ	スコーン 牛乳	米、小麦粉、パ ン粉、砂糖、油、ご ま、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 卵、生クリーム、 かにかまぼこ、パ ター、米みそ	きゅうり、キャベツ、 いちごジャム、にら、 生わかめ
19	火	赤飯 鶏の照り焼き 大根のゴマ酢和え すまし汁	ヨーグルト お祝い膳	お祝いケーキ 牛乳	米、もち米、砂 糖、すりごま、ご ま、焼ふ	牛乳、鶏肉、卵、 あずき(乾)	たまねぎ、だいご ん、きゅうり、にんじん、 生わかめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	水	春分の日					
21	木	あんかけやきそば ココロ照り焼き スープ りんご	チヂミ 牛乳	焼きそばめん、 じゃがいも、片栗 粉、油、砂糖、マ ヨネーズ	牛乳、豚肉、え び、ハム、しらす 干し、かまぼこ、 チーズ、ひき肉	はくさい、りんご、か ぶ、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、しいた け、にら	
22	金	ハヤシライス 香きゅうりとじゃこのサラダ ピーチデザート	旬	クリスタルゼリー	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、しらす 干し	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、もも缶、 きゅうり、しめじ
23	土	卒園式					
25	月	ごはん かじきのハーベキューソース ブロッコリー ツナドレサラダ	味噌汁 牛乳	くるくるピザパイ	米、米粉、砂糖、 片栗粉、油、ごま 油	牛乳、かじき、ツ ナ油漬缶、米み そ、チーズ	ブロッコリー、きゅう り、だいごん、たま ねぎ、コーン缶、しめ じ、にんじん、
26	火	コンビパン 煮込みハンバーグ こふきいも スープ	ヨーグルト ひじきおにぎり 麦茶	じゃがいも、食 パン、米、マーガ リン、はちみつ、パ ン粉、砂糖、小麦 粉	豚ひき肉、かにか まぼこ、卵、パ ター、油揚げ	たまねぎ、チンゲン サイ、トマトビュ レ、しめじ、コーン缶、に んじん、ひじき	
27	水	リクエストこんだて					
28	木	けんちんうどん 豚さつま ヨーグルト	いちごじゃまんじゅう 牛乳	ゆでうどん、さつ まいも、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、 豚肉	だいごん、ごぼう、に んじん、ねぎ、いちご ジャム	
29	金	ごはん 厚揚げのみそ炒め そうめんサラダ 沢煮梅	かし ジュース	米、干しとうめ ん、マヨネーズ、 砂糖	生揚げ、豚肉、ハ ム、米みそ	野菜ジュース、たま ねぎ、にんじん、だいご ん、えのきたけ、きゅ うり、ごぼう	
30	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし ジュース	米、砂糖	豚肉、卵、絹ごし 豆腐、チーズ、か まぼこ、米みそ、 油揚げ	バナナ、たまねぎ、も やし、にんじん	

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



★ひまわりさんのリクエストメニューがそれぞれ入っています

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	486 kcal	鉄	2.3 mg
	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	293 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	498 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	18.5 g	カルシウム	173 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4 g