

3月 献立予定表

2018年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	木	アンパンマンちらし寿司 三色花ゼリー さわらの彩り揚げ トマト 菜の花のすまし汁	牛乳 ロールケーキ <small>いちご組: いちごスティックケーキ</small>	米、小麦粉、油、 片栗粉、焼豆、こ ま	牛乳、さわら、★ 卵、魚肉ソーセー ジ、なると、黒 豆、油揚げ、あお のり、のり佃煮	トマト、にんじん、な ばな、れんこん、しい たけ	牛乳
2	金	お別れ遠足	りんごジュース ブルーベリータルト	お弁当を持参してください			カルシウム
幼児: せんべい・ホームパイ・ラムネを食べます							
3	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ チーズ バナナ	ヨーグルト飲料 クッキー 幼児: せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	絹ごし豆腐、豚ひ き肉、チーズ、生 わかめ	バナナ、もやし、たま ねぎ、にんじん、しい たけ、にんにく、しょ うが	牛乳
5	月	ごはん 肉団子の甘辛煮 フロッコリー 野菜スープ いちご	牛乳 カレーポテト	米、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ウインナー	いちご、たまねぎ、フ ロッコリー、キャベ ツ、コーン缶	カルシウム
6	火	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豆腐ドーナツ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油	牛乳、ヨーグル ト、絹ごし豆腐、 豚肉	たまねぎ、キャベツ、 バナナ、にんじん、み かん缶、もも缶、コー ン缶	牛乳
7	水	菜の花ごはん ぶりの照り焼き トマト 昆布豆	牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、無塩 バター、ごま	牛乳、ぶり、だい す水煮、米みそ、 ★卵、こんぶ、生 わかめ	バナナ、トマト、キャ ベツ、なばな	牛乳
8	木	ロールパン オムレツ スパゲティサラダ	麦茶 ごましおおにぎり	ロールパン、じゃ がいも、米、マヨ ネーズ、スパゲ ティ、小麦粉、 バター、油、黒ご ま	ヨーグルト、牛 乳、★卵、鶏もも 肉、豚ひき肉、ツ ナ油漬	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン缶、 フロッコリー	牛乳
9	金	お楽しみバイキング コーンピラフ ポテトトースト 鶏の唐揚げ わかめスープ ゼリー	牛乳 お祝いいちごゼリー	米、食パン、じゃ がいも、マヨネー ズ、マカロニ、 油、片栗粉、バ ター、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 ウインナー、チー ズ、生わかめ	フロッコリー、たまね ぎ、もやし、にんじ ん、きゅうり、コーン 缶	カルシウム
10	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 チーズ バナナ	ぶどうジュース せんべい	米、焼豆	豚肉、焼き豆腐、 チーズ、みそ、生 わかめ	バナナ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、しい たけ	牛乳
12	月	中華丼 青のりポテトビーンズ 春雨スープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、じゃ がいも、片栗粉、 油、ごま油、春雨	牛乳、だいす水 煮、豚肉、なると 、チーズ、ウイ ンナー、あおの り、わかめ	オレンジ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ、いんげん、 葉ねぎ、ピーマン	牛乳
13	火	★お楽しみ献立★ 卵スープ ふりかけごはん ミートローフ <small>フロッコリーとコーンのサラダ</small>	ミルクティー ピーチショートケーキ <small>いちご組: もものタルト</small>	米、マヨネーズ、 パン粉、コーンフ レーク、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 ホイップクリー ム、★卵	フロッコリー、いち ご、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、いんげ ん、葉ねぎ	牛乳
14	水	ハヤシライス フライドポテト ひじきと野菜の和え物 バナナ	コーンフレーク牛乳かけ	米、コーンフレー ク、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、も やし、ほうれんそう、 にんじん、セロリー、 ひじき、グリーンピース	牛乳
15	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ ヨーグルト	ラーメン(非常食)	米、はるさめ、こ ま油、片栗粉、 油、ごま	牛乳、絹ごし豆 腐、ヨーグルト、 豚ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、 たまねぎ、きゅう り、しいたけ、コーン 缶、にんにく、しょう が	カルシウム
16	金	オムライス <small>フロッコリーとウインナーのソテー</small> わかめスープ いちご	牛乳 にんじんケーキ	米、小麦粉、無塩 バター、油	牛乳、★卵、鶏ひ き肉、ウイン ナー、生わかめ	たまねぎ、フロッコ リー、いちご、にんじ ん、ピーマン、コーン 缶	牛乳
17	土	親子丼 みそ汁 チーズ バナナ	ヨーグルト飲料 <small>いちごスティックケーキ</small>	米、焼豆	鶏もも肉、★卵、 チーズ、みそ、生 わかめ	たまねぎ、バナナ、に んじん、グリーンピース	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
19	月	ごはん ししゃもフライ <small>もも・いちご組: 白身魚のフライ</small> オレンジ トマト	牛乳 フルーツサンド <small>いちご組: ジャムサンド</small>	食パン、米、いち ごジャム、パン 粉、小麦粉、油	牛乳、ししゃも、 絹ごし豆腐、おか ら、鶏ひき肉、ホ イップクリーム、 みそ、★卵、生わ	オレンジ、トマト、た まねぎ、もも缶、にん じん、葉ねぎ	牛乳
20	火	五目ラーメン 金時煮豆 ポテトサラダ バナナ	牛乳 クリームどら焼き <small>いちご組: 米粉のガトーショコラ</small>	生中華めん、じゃ がいも、マヨネー ズ、ごま油、金時 豆	牛乳、豚肉、なると、 ツナ油漬	バナナ、キャベツ、に んじん、きゅうり、も やし、たまねぎ、ね ぎ、しいたけ	牛乳
21	水	春分の日					
22	木	ロールパン ハンバーグ ゆでキャベツ 南瓜のクリームスープ	ヨーグルト 麦茶 さくらおにぎり	ロールパン、米、 パン粉、バター、 油	ヨーグルト、豚ひ き肉、牛乳、★卵	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、かぼちゃ	牛乳
23	金	カツカレーライス 乳児: メンチカツ フロッコリー お祝いいちごゼリー	パフェ	米、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 油、コーンフレ ーク	豚肉、豚肉、ホ イップクリーム、 ★卵、豚ひき肉	たまねぎ、フロッコ リー、バナナ、にんじ ん、キャベツ	牛乳
24	土	卒園式					
26	月	ごはん 焼塩鮭 トマト ひじき煮	みそ汁 オレンジ 牛乳 チーズ蒸しパン	米	牛乳、さけ、絹ご し豆腐、みそ、油 揚げ、生わかめ	オレンジ、トマト、た まねぎ、にんじん、ひ じき	牛乳
27	火	ロールパン ポークビーンズ <small>フロッコリーとコーンのサラダ</small> いちごヨーグルト	麦茶 チャーハン	パン、じゃがい も、油、バター	ヨーグルト、豚 肉、大豆水煮、豚 ひき肉、なると、 ★卵	フロッコリー、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、 葉ねぎ、コーン缶	牛乳
28	水	さんまのかば焼き丼 マカロニサラダ みそ汁 ジョア りんご味	プリン ウエハース	米、マヨネーズ、 マカロニ	さんま、みそ、生 わかめ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、コーン缶	牛乳
29	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 グリーン蒸しパン	スパゲティ、 ホットケーキ粉、 じゃがいも、マヨ ネーズ、油、片栗 粉	牛乳、豚ひき肉、 ウインナー、チー ズ	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、にんじん、 トマトピューレ、こま つな、コーン缶、ピー マン、セロリー	牛乳
30	金	ごはん 金目鯛煮つけ 納豆和え けんちんみそ汁	ヨーグルト飲料 <small>いちごスティックケーキ</small>	米、ごま油	きんめだい、絹ご し豆腐、挽きわり 納豆、みそ、かつ お節	ごぼう、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、だいこん、葉ねぎ	牛乳
31	土	中華丼 わかめスープ チーズ バナナ	りんごジュース せんべい ホームパイ	米、片栗粉、油、 ごま油	豚肉、チーズ、な ると、生わかめ	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、た けのこ、いんげん、 コーン缶	牛乳
ぶどう組さんにとって保育園最後の給食です！ぶどう組さんの好きなメニューを入れました♪							
献立は、発注・仕入れ状況により変更となる場合もあります。ご了承ください お楽しみ献立の日のメニューはぶどう組さんの希望を入れました。 毎月19日は共食の日です。家族そろって食事をしましょう♪							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	559 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.8 g	カルシウム	190 mg		
		脂質	18.1 g	ビタミンC	33 mg		
		塩分	2.3 g	食物繊維	3.7 g		