

# 3月 今月のこんだて

かめき保育園

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			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	土	ひじきご飯 チーズ ぐだくさん汁 バナナ	かし ジュース	米、さつまいも	チーズ、豚肉、米 みそ、油揚げ	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、ねぎ、ひ じき	
3	月	ちらし寿司 鶏の照り焼き 酢の物 すまし汁	ひなまつりクッキー 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、グラニュー 糖、無塩バター、 焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 卵、ツナ油漬缶	いちご、きゅうり、た まねぎ、にんじん、生 わかめ、れんこん、干 ししいたけ	
4	火	コンビパン 手作りチキンナゲット ブロッコリー かぼちゃのスープ	野菜のおにぎり 麦茶	食パン、米、マー ガリン、はちみつ、 油、ホット ケーキ粉、小麦 粉、バター、パン	牛乳、鶏ひき肉、 卵、しらす干し、 生クリーム	かぼちゃ、ブロッコ リー、たまねぎ、ほう れんそう	クッキング
5	水	カレーライス(防災食) もやしサラダ ミルクポンチ	おいもクッキー 牛乳	米、じゃがいも、 小麦粉、無塩バ ター、砂糖、マヨ ネーズ、さつまい も、黒ごま	牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶、ちくわ	たまねぎ、もも缶、バ ナナ、パイン缶、もや し、にんじん、きゅう り、みかん缶	
6	木	とん汁うどん じゃがいものごまからめ おなかにおいしい ヨーグルト	三角パイ ミロミルク	ゆでうどん、じゃ がいも、油、すり ごま、砂糖、ごま 油	牛乳、豚肉、米み そ、卵、粉チーズ	だいごん、にんじん、 ごぼう、ねぎ	
7	金	おわかれ遠足(弁当) ※10時と15時の おやつは出ます					
8	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし ジュース	米、砂糖	ヨーグルト(無 糖)、豚肉	野菜ジュース、たま ねぎ、もも缶、バナ ナ、パイン缶、みかん 缶、にんじん、しめ じ	
10	月	ごはん 鱈のうめ焼き トマト 沢煮梅	牛乳かんのあんみつ	米、砂糖	さわら、牛乳、こ しあん(生)、豚 肉、米みそ	トマト、みかん缶、も も缶、だいごん、たま ねぎ、えのきたけ、人 参、うめ干し、ごぼう、かん てん	
11	火	かぼちゃサンド チリコンカン ブルーベリーデザート	キンピラおにぎり 麦茶	食パン、米、砂 糖、バター	牛乳、豚ひき肉、 だいたん水漬缶、 生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、 トマトピューレ、にん じん、ごぼう、にんに く	
12	水	ごはん ふりかけ 五目炒り豆腐 小松菜のこんぶ和え	シュークリーム 牛乳	米	牛乳、木綿豆腐、 豚肉、絹ごし豆 腐、卵、かにかま ぼこ、なと、米 みそ、油揚げ	ごまつな、もやし、に んじん、葉ねぎ、干 ししいたけ、塩こんぶ	
13	木	スパゲティミートソース れんこんサラダ キャベツと人参のスープ ヨーグルト	きなこドーナツ 牛乳	スパゲティ、ホッ トケーキ粉、マヨ ネーズ、砂糖、 油、バター	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、かにか まぼこ、きな粉、 粉チーズ	たまねぎ、れんこん、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、ピーマン、 トマトピューレ、コー ン缶	
14	金	ごはん 鶏肉のからあげ ハンサンスー スープ	シュガートースト 牛乳	米、食パン、はる さめ、片栗粉、 油、バター、砂 糖、グラニュー 糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 卵、白はんぺん、 かにかまぼこ、ハ ム	きゅうり、ごまつな、 コーン缶、にんじん、 しょうが	
15	土	麻婆豆腐丼 チーズ わかめスープ 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、チーズ、白み そ	野菜ジュース、バナ ナ、ピーマン、にんじ ん、しめじ、生わか め、葉ねぎ、干ししい たけ	
17	月	鮭ごはん さつまいも 鱈部揚げ 豚汁 りんご	スコーン 牛乳	米、さつまいも、 小麦粉、バター、 油、砂糖、ごま	牛乳、鮭(塩)、 生クリーム、豚 肉、米みそ	りんご、たまねぎ、だ いごん、しめじ、いち ごジャム、ごぼう、に んじん、葉ねぎ、あ おのり	クッキング
18	火	赤飯 鶏肉の味噌漬け焼 大根のゴマ酢和 すまし汁	プリンアラモード	米、もち米、砂 糖、すりごま、ご ま	鶏もも肉、生ク リーム、卵、あず き(乾)、米みそ	たまねぎ、だいごん、 きゅうり、みかん缶、 えのきたけ、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが	
19	水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	りんごヨーグルト蒸しパン 牛乳	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、 砂糖、片栗粉、 油、マーガリン、 焼ふ	牛乳、鶏もも肉、 絹ごし豆腐、卵、 ヨーグルト(無 糖)、かにかまぼ こ、米みそ	きゅうり、キャベツ、 にんじん、りんご、生 わかめ	

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)			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	木	春分の日					
21	金	ごはん 煮込みハンバーグ マッシュポテト ミネストローネ	キャラメルポテト 牛乳	さつまいも、じゃ がいも、米、砂 糖、パン粉、マカ ロニ・スパゲ ティ、バター、小	牛乳、豚ひき肉、 ベーコン、生ク リーム、卵	たまねぎ、トマト、ト マトピューレ、にんじ ん、しめじ、コーン缶	
22	土	卒園式 ※通常保育は給食が あります。					
24	月	ごはん 鱈の人参マヨネーズ ブロッコリーソーテ 肉入りスープ	ぐりとぐらカステラ 牛乳	米、強力粉、マヨ ネーズ、グラ ニュー糖、はちみつ、 バター、油	牛乳、たら、卵、 豚肉	にんじん、ブロッコ リー、はくさい、コー ン缶、にら	
25	火	ハヤシライス ツナドレサラダ フルーツデザート	プレーンラスク 牛乳	米、フランスパン、 グラニュー 糖、バター、砂 糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、生ク リーム、ツナ油漬 缶、チーズ	たまねぎ、きゅうり、 バナナ、にんじん、も も缶、みかん缶、パ イン缶、しめじ、コー ン缶	
26	水	リクエストこんだて					
27	木	ほうとう風 磯ビーンズ ヨーグルト	かりんとうトースト 牛乳	ゆでうどん、食 パン、バター、砂 糖、黒砂糖、油、 片栗粉、ごま	牛乳、だいたん水 漬缶、豚肉、米み そ、いわし(煮干 し)	はくさい、かぼちゃ、 たまねぎ、ねぎ、にん じん、しいたけ、あ おのり	
28	金	三色丼 うまっこりー 味噌けんちん汁	ココア揚げパン 牛乳	米、食パン、板ご んにゃく、砂糖、 油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、卵、鶏 もも肉、米みそ、 かつお節	ブロッコリー、ほう れんそう、にんじん、 だいごん、キャベツ、 葉 ねぎ	
29	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	野菜ジュース、バナ ナ、たまねぎ、もや し、にんじん、焼き のり	
31	月	タコライス エッグマカロニサラダ スープ いちごデザート	かし 牛乳	米、じゃがいも、 マヨネーズ、マカ ロニ	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、ウィン ナー、卵	たまねぎ、トマト、レ タス、きゅうり、にん じん、生わかめ	

※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



たくさんたべて  
たくさんあそんで  
おおきなあれ♪

★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 (乳児児・おやつ含む)	エネルギー	497 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	261 mg
	脂質	17.4 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.6 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	534 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	19.2 g	カルシウム	191 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 g