

3 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	昼 食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					1杯分-(kcal)	蛋白質(g)
		からだをつくるもの	カや熱になるもの	体の調子をよくするもの			食塩相当(g)	
							0～2歳	3～5歳
1 土	パン ジュース		パン ジュース					
3 月	ちらし寿司 豆腐ハンバーグ 付 (ブロッコリー) すまし汁 ゼリー	高野豆腐 でんぶ 錦糸たまご 豆腐ハンバーグ	焼きふ 米 上白糖 ゼリー	いんげん にんじん ブロッコリー 乾しいたけ わかめ	ビスコ	☆スイート フール風パン 牛乳	498 15.1 2.2	579 18.3 2.7
4 火	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ 付 (ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	油揚げ いわし煮干し 竹輪 鶏肉 ヨーグルト	うどん てんぷら 粉 揚げ油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 青のり	バナナ	クリームビスケット 飲むヨーグルト	535 20.0 1.9	635 24.6 2.3
5 水	ロールパン マカロニグラタン キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ツフレク 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカニ パター マネズ	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ	野菜ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	509 19.1 2.0	645 23.9 2.6
6 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)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉	米 みりん かぼちゃひき肉フライ	大根 にんじん ねぎ ブロッコリー パセリ ほしひじき いんげん	飲むヨーグルト	☆レモンケーキ 牛乳	531 17.6 1.6	577 18.0 1.9
7 金	ビビンバ風丼 春雨サラダ 卵スープ 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム 卵	米 春雨 上白糖 ごま ごま油 マネズ	きゅうり にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし わかめ	ジュース	クッキー ヤクルト	455 12.9 0.5	505 15.5 0.7
8 土	パン ジュース		パン ジュース					
10 月	お別れ遠足				ミニバウム	ベジタベル		
11 火	☆誕生会☆ ふりかけごはん 里芋のコロコロ チーズ揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ チーズ 豊ふりかけ	パン粉 米 サラダ 里芋 じゃがいも 揚げ油 ゼリー マネズ	きゅうり にんじん ねぎ わかめ トマトチップ	バナナ	ケーキ 野菜ジュース	671 13.9 2.0	805 16.9 2.6
12 水	☆お別れ会☆ おにぎり(わかめ・たぬき) 鶏肉の唐揚げ フライドポテト ブロッコリーとハムのゴマサラダ 果物 (ミカン缶・パイン缶)	かつお節 ハム 鶏肉 卵	米 片栗粉 ごま油 揚げ油 みりん 揚げ油 トマトゴマドレ 天かす	しょうが にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー みかん缶 パイン缶 わかめ 塩昆布	牛乳	クッキー ヤクルト	792 24.1 1.9	910 26.7 2.3
13 木	ドライカレー ゆで野菜サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	米 じゃがいも 白ごま ごま油 揚げ油 パーメントカレー ゴマドレ	たまねぎ にんじん ブロッコリー わかめ	ジュース	☆カルピスゼリー	390 9.6 1.0	434 11.5 1.2
14 金	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 ひじきの和風ポテサラ みそ汁 果物 (バナナ)	油揚げ 鯖	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん マネズ	きゅうり 大根 ねぎ パセリ ほしひじき わかめ	白い風船	ビスケット 飲むヨーグルト	517 16.2 1.8	629 20.1 2.2
15 土	パン ジュース		パン ジュース					
17 月	三色丼 じゃがいも和風ツナマヨ 焼き 具だくさんみそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツフレク 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 揚げ油 マネズ	いんげん キャベツ にんじん ねぎ もやし	バナナ	☆かぼちゃドーナツ 牛乳	549 17.7 1.6	652 21.7 2.0
18 火	黒糖ロール さつまいもシチュー 春雨サラダ 果物 (ミカン缶)	ハム 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール さつまいも 春雨 上白糖 揚げ油 クリームシチュー粉	きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	野菜ジュース	☆ツナとにんじん おにぎり お茶	486 18.6 2.4	585 22.2 3.0
19 水	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 三色和風和え みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 白ごま みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	牛乳	☆あじさいゼリー	504 25.0 1.2	563 28.0 1.5
20 木	春分の日							
21 金	お野菜たっぷりラーメン シュウマイ 付 (ブロッコリー) 果物 (バナナ)	豚肉 しゅうまい	中華めん 中華スープ	チゲンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし パセリ しいたけ	ジュース	クッキー ヤクルト	405 13.0 1.8	416 14.7 2.2
22 土	パン ジュース		パン ジュース					
24 月	ポーカカレー マカロニサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ヨーグルト	マカニ 米 八穀米 じゃがいも 揚げ油 マネズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	牛乳	☆フルーツ ロールパン 野菜ジュース	753 22.2 2.1	827 22.9 2.3
25 火	卒園式					ハイハイ		
26 水	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物 (ミカン缶) 小魚	油揚げ 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 みかん缶	バナナ	せんべい お茶	402 12.9 1.4	468 15.7 1.8
27 木	☆自由保育☆ チキンライス コンソメスープ 果物 (パイン缶) 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも	グリーンピース キャベツ たまねぎ にんじん パセリ パイン缶 トマトチップ	飲むヨーグルト	せんべい お茶	328 9.0 1.1	324 7.2 1.3
28 金	☆自由保育☆ 豚丼 春雨スープ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 ハム ごま油 揚げ油 みりん	しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし パセリ	ジュース	せんべい お茶	367 11.0 1.6	404 13.2 2.0
29 土	新年度準備							
31 月	☆自由保育☆ マーボー丼 小松菜の中華スープ 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 上白糖 ごま 揚げ油	グリーンピース こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 トマトチップ	野菜ジュース	せんべい お茶	346 10.9 0.8	409 12.6 1.0

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)