



3月の献立表



2017年03月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ
			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	
01 水	ゆで かぼちゃ	ご飯 すまし汁(麩・あさつき) さわらの塩焼き 昆布の煮物 フルーツ	〇胚芽米、胚芽米、焼 ふ、〇きび砂糖、きび 砂糖、〇はちみつ、〇 油、ごま油	さわら、〇鶏ひき肉、ち くわ(乳・卵なし)、〇か つお節	オレンジ、ネーブル、〇か ぶ、刻みこんぶ、にんじん、 あさつき、ごぼう、〇グリン ピース(冷凍)、〇うめ干し、 〇しょうが、干しいたけ	お茶 鶏そぼろごはん かぶの梅和え
02 木 みどり クッキング	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(切り干し大根・わかめ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、 じゃがいも、〇きび砂 糖、油、ごま(乾)、ごま 油、きび砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、豚 肉(肩ロース)、〇パ ター、〇卵、みそ	りんご、ほうれん草、大 豆もやし、たまねぎ、にん じん、〇干しぶどう、焼き のり、にんにく、わかめ、 切り干し大根	お茶 クッキー プレーンヨーグルト
03 金 ひな まつり メニュー	大根 スティック	ひなちらし すまし汁 チキンソテー(ねぎソー ス)かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、き び砂糖、〇きび砂糖、 油、〇油、ごま油	鶏もも肉、〇あずき (乾)、卵、はんぺん (乳・卵なし)、〇煮干 し	かぼちゃ、いちご、にんじん、なばな、 れんこん、さやえんどう、しょうが、干し しいたけ、こんぶ、かんぴょう(乾)、に んにく、焼きのり、ねぎ	お茶 桜もち 煮干し
04 土	煮干し	チャーハン(焼き豚) 豆腐とわかめのスープ フルーツ	〇ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、油	焼き豚、絹ごし豆腐、 〇鶏もも肉	みかん、にんじん、ね ぎ、〇にんじん、ピー マン、しいたけ、〇こん ぶ(だし用)、〇ねぎ、 わかめ(乾)	お茶 肉うどん こんぶ(乳児のみ)
06 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉ねぎ・) 魚の照り焼き(ぶり) 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、 油、〇ごま(乾)、〇ご ま油、〇きび砂糖、き び砂糖	ぶり、木綿豆腐、みそ、 鶏ひき肉、凍り豆腐、 〇かつお節	りんご、〇きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、しらたき、グ リンピース(水煮缶詰)、しよ うが、干しいたけ、〇焼き のり、まいたけ、万ねぎ	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
07 火	人参 スティック	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 豚肉のみそ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、さ といも、〇きび砂糖、〇 油、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、〇豆乳、〇きな 粉、みそ	なつみかん、たまね ぎ、緑豆もやし、キャベ ツ、〇だいこん、にんじ ん、ごまつな、にら	牛乳 きなこ蒸しぱん 大根スティック (しょうゆ)
08 水	里芋の 煮物	ソフトフランスパン ジュリエンスープ 魚のムニエル わかめサラダ フルーツ	ソフトフランスパン(乳・ 卵なし)、〇米、小麦 粉、油、オリーブ油、〇 油、〇きび砂糖、〇焼 ふ、きび砂糖	さけ、〇豆みそ、〇油 揚げ、ベーコン(卵な し・乳含む)	キャベツ、りんご、〇たま ねぎ、きゅうり、たまねぎ、〇 にんじん、コーン缶、にんじ ん、ピーマン、セロリー、〇さ やえんどう、〇ひじき、〇干 しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ひじき御飯 みそ汁(麩・玉ねぎ)
09 木 野外 保育	かぶの 煮物	中華丼 みそ汁(えのき・にら) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、〇じゃがい も、〇片栗粉、片栗 粉、ごま、〇油、油、き び砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、ちくわ(乳・卵な し)、みそ、〇バター、 〇みそ	オレンジ、ネーブル、はく さい、にんじん、たまねぎ、 〇きゅうり、キャベツ、ブロッ コリー、にら、えのきたけ、干し しいたけ、〇焼きのり	牛乳 ポタもち スティック胡瓜
10 金	ゆで さつま芋	スパゲティーミートソース スープ(豆腐・わかめ) コールスローサラダ フルーツ	スパゲティー、〇胚芽 米、油、小麦粉、オリ ーブ油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆 腐、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、コーン缶、にんに く、わかめ(乾)	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
11 土	こんぶ	すき焼き丼 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) フルーツ	胚芽米、〇食パン(乳・ 卵なし)、〇グラニュー 糖、油、きび砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、焼き豆腐、油揚 げ、みそ、〇バター、 〇みそ	みかん、日本かぼ ちゃ、たまねぎ、〇に んじん、生いも板こ んにやく、にんじん、ごま つな	牛乳 シナモントースト 人参スティック
13 月	煮干し	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 魚の竜田揚げ(鯖) ふろふき大根・ゆずみそ フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、 油、片栗粉、きび砂糖	さば、木綿豆腐、み そ、〇みそ、〇しらす 干し	オレンジ、ネーブル、だ いこん、〇もやし、〇に んじん、〇うめ干し、ね ぎ、ゆず果皮、しよ うが、わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
14 火 きいろ クッキング	胡瓜 スティック	カレーライス 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、じゃ がいも、油、小麦粉、〇 メープルシロップ、〇きび 砂糖、〇なたね油、はち みつ、きび砂糖	〇牛乳、鶏がらスープ、豚肉 (肩ロース)、〇豆乳、豆乳、 〇卵、ハム(卵・乳含む)、大 豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆ で)、〇バター	いよかん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、〇ご ぼう、福神漬、しめじ、 にんにく、しょうが	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
15 水 リクエスト メニュー	粉ふき芋	ソフトフランスパン コーンスープ 鶏肉の胡麻味噌焼 春雨サラダ いちご	ソフトフランスパン(乳・卵 なし)、〇さつまいも、 マカロニ、〇きび砂糖、は るさめ、〇油、きび砂糖、 ごま、ごま油、油	〇牛乳、鶏もも肉、牛 乳、〇きな粉、かに水 煮缶、米みそ、バター	いちご、クリームコーン 缶、たまねぎ、コーン 缶、きゅうり、キャベツ、 パセリ	牛乳 マカロニきな粉 野菜チップ (さつまいも)

2日(木)みどり組クッキングします。

9日(木)野外保育のため、あか組以上のクラスはお弁当になります。(さくら・もも組は給食があります。)

10日(金)の軽食は、炊き出し訓練のため、アルファ米でおにぎりを作ります。

14日(火)きいろ組クッキングします。

15日(水)きみどり組のリクエストメニューになります。





献立表



2017年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(〇は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
16 木	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉ねぎ) 魚の照り焼き(ぶり) 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、 油、〇ごま(乾)、〇ご ま油、〇きび砂糖、き び砂糖	ぶり、木綿豆腐、み そ、鶏ひき肉、凍り豆 腐、〇かつお節	りんご、〇きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、しらたき、グ リンピース、しょうが、干しい たけ、〇焼きのり、まいたけ、	お茶 おほかおにぎり 中華きゅうり
17 金 誕 生 会	大根 スティック	ご飯 かき玉汁(ほうれん草) ハンバーグ アスパラとベーコンのソテー 粉ふき芋 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 〇きび砂糖、パン粉、 〇小麦粉、油、片栗粉	豚ひき肉、〇クリーム チーズ、卵、〇生ク リーム、〇卵、牛乳、 ベーコン(卵なし乳含 む)	いちご、〇りんご、たま ねぎ、ほうれんそう、グ リーンアスパラガス、に んじん、〇レモン果汁	お茶 チーズケーキ フルーツ
18 土	煮干し	チャーハン(焼き豚) 豆腐とわかめのスープ フルーツ	〇ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、油	焼き豚、絹ごし豆腐、 〇鶏もも肉	みかん、にんじん、ね ぎ、〇にんじん、ピー マン、しいたけ、〇こん ぶ、〇ねぎ、わかめ (乾)	お茶 肉うどん こんぶ(乳児のみ)
21 火	こんぶ	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 豚肉のみそ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、〇もち米〇胚 芽米、さといも、〇きび 砂糖、油、ごま油	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、〇豆乳、〇小豆〇 煮干し〇きな粉、みそ	なつみかん、たまね ぎ、緑豆もやし、キャベ ツ、にんじん、ごま つな、にら	お茶 二色おはぎ 煮干し
22 水	里芋の 煮物	ソフトフランスパン ジュリエンスープ 魚のムニエル わかめサラダ フルーツ	ソフトフランスパン、〇 米、小麦粉、油、オ リーブ油、〇油、〇き び砂糖、〇焼ふ、きび 砂糖	さげ、〇豆みそ、〇油 揚げ、ベーコン(卵な し・乳含む)	キャベツ、りんご、〇たま ねぎ、きゅうり、たまねぎ、〇に んじん、コーン缶、にんじ ん、ピーマン、セロリー、〇さ やえんどう、〇ひじき、〇干 しいたけ、わかめ(乾)	お茶 ひじき御飯 みそ汁(麩・玉ねぎ)
23 木	かぶの 煮物	中華丼 みそ汁(えのき・にら) ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、〇じゃがい も、〇片栗粉、片栗 粉、ごま、〇油、油、き び砂糖	〇牛乳、豚肉(ロ ース)、ちくわ(乳・卵な し)、みそ、〇バター、 〇みそ	オレンジ・ネーブル、はく さい、にんじん、たまねぎ、 〇きゅうり、キャベツ、ブロッ コリー、にら、えのきたけ、干 しいたけ、〇焼きのり	牛乳 ポテトもち スティック胡瓜
24 金	ゆで さつま芋	スパゲティーミートソース スープ(豆腐・わかめ) コールスローサラダ フルーツ	スパゲティー、〇胚芽 米、油、小麦粉、オ リーブ油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆 腐、粉チーズ	オレンジ、ホールトマト 缶詰、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、コーン缶、にんに く、わかめ(乾)	お茶 焼きおにぎり(しょう ゆ)大根スティック
25 土	こんぶ	卒園式のためお弁当	胚芽米、〇食パン (乳・卵なし)、〇グラ ニュー糖、なたね油、 きび砂糖	〇牛乳、豚肉(肩ロ ース)、焼き豆腐、油揚 げ、みそ、〇バター、 〇みそ	みかん、日本かぼ ちや、たまねぎ、〇に んじん、生いも板こんに やく、にんじん、ごま つな	牛乳 シナモントースト 人参スティック
27 月	煮干し	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 魚の竜田揚げ(鯖) ふろふき大根・ゆずみそ フルーツ	胚芽米、〇胚芽米、 油、片栗粉、きび砂糖	さば、木綿豆腐、み そ、〇みそ、〇しらす 干し	オレンジ・ネーブル、 だいこん、〇もやし、 〇にんじん、〇うめ干 し、ねぎ、ゆず果皮、 しょうが、わかめ(乾)	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
28 火	胡瓜 スティック	カレーライス 福神漬け お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、じゃ がいも、油、小麦粉、 〇メープルシロップ、〇きび 砂糖、〇なたね油、はち みつ、きび砂糖	〇牛乳、鶏がらスープ、豚肉 (肩ロース)、〇豆乳、豆乳、 〇卵、ハム(乳・卵含む)、大 豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆ で)、〇バター	いよかん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 〇ごぼう、福神漬、しめ じ、にんにく、しょうが	牛乳 ホットケーキ ごぼうスティック
29 水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) 鶏肉のしょうが焼き かぶとハムのサラダ フルーツ	〇ゆで中華めん(乳・ 卵なし)、胚芽米、油、 焼ふ、〇油、〇ごま 油、さつまいも	〇鶏がらスープ、鶏も も肉(皮付き)、〇豚ひ き肉、ハム(乳・卵含 む)、〇みそ、みそ、油 揚げ	りんご、かぶ、にんじん、 〇もやし、〇キャベツ、 〇にんじん、〇コーン缶、 コーン缶、〇ねぎ、〇こん ぶ、しょうが、にんにく、	お茶 みそラーメン こんぶ(乳児のみ)
30 木	人参 スティック	ご飯 すまし汁(麩・あさつき) さわらの塩焼き 昆布の煮物 フルーツ	〇胚芽米、胚芽米、焼 ふ、〇きび砂糖、きび 砂糖、〇はちみつ、 〇油、ごま油	さわら、〇鶏ひき肉、 ちくわ(乳・卵なし)、 〇かつお節	オレンジ・ネーブル、〇か ぶ、刻みこんぶ、にんじん、 あさつき、ごぼう、〇グ リンピース(冷凍)、〇うめ干し、 〇しょうが、干しいたけ	お茶 鶏そぼろごはん かぶの梅和え
31 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(切り干し大根・わかめ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草ともやしのナムル フルーツ	胚芽米、〇小麦粉、 じゃがいも、〇きび砂 糖、油、ごま(乾)、ごま 油、きび砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、豚 肉(肩ロース)、〇パ ター、〇卵、みそ	りんご、ほうれんそう、大 豆もやし、たまねぎ、にん じん、〇干しぶどう、切り 干しだいこん、焼きのり、 にんにく、わかめ(乾)	お茶 クッキー プレーンヨーグルト

3月の果物はいよかん・ぼんかん・でこぼん・はるみオレンジ・いちご等になります。
 幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー581kcal・たんぱく質22.1g・脂質17.9g)