



3月の献立表



みどりの保育園(一般)

2018年03月

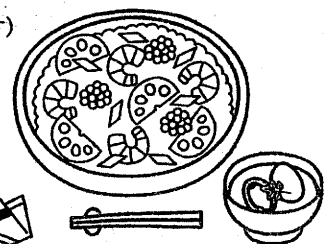
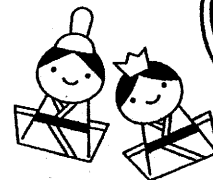
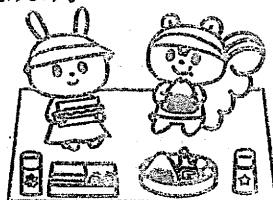
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	人参 スティック	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 油、ごま、ごま油、きび 砂糖	豚肉、木綿豆腐、み そ、かつお節	りんご、こまつな、きゅうり、た まねぎ、にんじん、ねぎ、に んにく、わかめ(乾)、焼きの り	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
02 金	ごぼう スティック	ひなちらし すまし汁 さわらの塩焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、白玉 粉、砂糖、きび砂糖、 油	さわら、あずき(乾)、 卵、はんぺん(卵・乳な し)、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、干しいたけ、こん ぶ(だし用)、かんぴょう (乾)、焼きのり	お茶 桜もち 煮干し
03 土	こんぶ	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、食パン、じゃ がいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、みそ	たまねぎ、みかん、だいご ん、こんにやく、にんじん、こ まつな、いちごジャム、わか め(乾)	牛乳 ジャムサンド 大根スティック(しょう 油)
05 月	煮干し	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん、米、きび砂 糖、油、焼ふ	豚肉、いんげんまめ (乾)、油揚げ、みそ、 油揚げ	みかん、日本かぼちゃ、か ぶ、にんじん、しめじ、にんじ ん、かぶ・葉、えのきたけ、万 能ねぎ、さやえんどう、みつ ば、干しいたけ、塩こん ぶ、ひじき	お茶 ひじき御飯 すまし汁(お麩・人 参)
06 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚の竜田揚げ(鯖) ふろふき大根(ゆずみそ) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、きび砂糖、ご ま、油	さば、油揚げ、みそ	オレンジ、ネーブル、だ いこん、ごぼう、たまね ぎ、ゆず果皮、しょうが	お茶 いなり寿司 ごぼうスティック
07 水	ブロッコリー の ごま和え	カレーライス 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、きび砂糖、小 麦粉、油、はちみつ、 ごま、ごま油	鶏がらスープ、豚肉、 豆乳、卵、しらす干し	オレンジ天然果汁、いよかん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神 漬、しめじ、干しえんどう、にんにく、しょう が、かんてん(粉)、わかめ(乾)、みか ん缶	お茶 クッキー・手作り オレンジゼリー
08 木	粉ふき芋	ご飯 白菜とウインナーのスー プ 豚肉のケチャッ プ炒め もやしとコー ンのソテー フルー	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、 ウインナー(乳含む)み そ	りんご、もやし、たまねぎ、ほ くさい、にんじん、しめじ、 ピーマン、コーン缶、いんげ ん	牛乳 チキン蒸しパン 人参スティック
09 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉葱) 魚の照り焼き(ぶり) 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米	ぶり、豆みそ、油揚げ	りんご、ほくさい、こまつな、 たまねぎ、にんじん、まいた け、万能ねぎ、しょうが	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
10 土	煮干し	肉うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 じゃがいも、ごま、片栗 粉、油、オリーブ油、き び砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、 ちくわ(乳・卵なし)	オレンジ・ネーブル、たまね ぎ、にんじん、ブロッコリー、 ねぎ、マッシュルーム、しい たけ、かぶ、グリーンピース(冷 凍)、万能ねぎ	お茶 チキンピラフ ミルクスープ
12 月	こんぶ	ソフトフランスパン ジュリエンスープ 魚のムニエル お豆のサラダ フルーツ	フランスパン、胚芽米、 小麦粉、油、オリーブ 油、きび砂糖	さけ、ハム(乳含む)、 みそ、大豆(ゆで)、い んげんまめ(ゆで)、し らす干し、ベーコン(乳 含む)	りんご、きゅうり、にんじん、も やし、たまねぎ、キャベツ、う め干し、ピーマン、セロリー、 えだまめ	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人 参)
13 火	ゆで さつま芋	ご飯 沢煮焼 鶏肉のソテー(ねぎソース) 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、はる さめ、油、きび砂糖、ご ま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、 卵、かに水煮缶、おから 、煮干し、バター、ス キムミルク	りんご、きゅうり、キャベ ツ、ねぎ、にんじん、た けのこ(ゆで)、ごぼう、 コーン缶、しいたけ	牛乳 おからドーナツ 煮干し
14 水	大根 スティック	スパゲティーミートソース コンソープ(じゃが芋) トマトとバジルのサラダ いちご	スパゲティー、小麦粉、 じゃがいも、メープルシ ロップ、きび砂糖、油、 砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、豆 乳、チーズ、卵、パ ター、みそ、粉チーズ	いちご、トマト、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、クリーム コーン缶、きゅうり、にんじ ん、バジル、にんにく	牛乳 ホットケーキ スティック胡瓜
15 木	かぶの 煮物	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油	さば、鶏ひき肉、みそ、 油揚げ	りんご、キャベツ、にんじ ん、しらたき、いんげん、 こまつな、グリーンピース(冷 凍)、ひじき、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(キャベツ・油揚 げ)

7(水)みどり組クッキング

8(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)

9(金)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(水)きみどり組のリクエストメニューになります。





献立表



2018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	体の調子を整えるもの	
16 金 誕 生 会	ごぼう スティック	ご飯 和風きのこスープ 春巻き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、春巻きの皮、小麦粉、油、マカロニ、マヨドレ、はるさめ、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉、卵、バター、ツナ油漬缶	いちご、りんご、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、レモン果汁	牛乳 マドレーヌ いちご
17 土	こんぶ	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	胚芽米、食パン、じゃがいも、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ	たまねぎ、みかん、だいこん、こんにゃく、にんじん、ままつな、いちごジャム、わかめ(乾)	牛乳 ジャムサンド 大根スティック(しょう油)
19 月	煮干し	ほうとううどん 金時豆の甘煮 かぶの塩昆布あえ フルーツ	ゆでうどん、米、きび砂糖、油、焼ふ	豚肉、いんげんまめ(乾)、油揚げ、みそ、油揚げ	みかん、日本かぼちゃ、かぶ、にんじん、しめじ、にんじん、かぶ・葉、えのきたけ、万能ねぎ、さやえんどう、みつば、干しいたけ、塩こんぶ、ひじき	お茶 ひじき御飯 すまし汁(お麩・人参)
20 火	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚の竜田揚げ(鯖) ふろふき大根・ゆずみそ フルーツ	胚芽米、もち米、じゃがいも、きび砂糖、油、片栗粉	さば、あずき(乾)、みそ、きな粉	オレンジ、だいこん、ごぼう、たまねぎ、ゆず果皮、しょうが	お茶 二色おはぎ ごぼうスティック
22 木 きみどり クッキング	ブロッコリー のごま和え	カレーライス 福神漬け キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、食パン、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ、ごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、とろけるチーズ、豆乳、ハム(乳含む)、しらす干し	いよかん、キャベツ、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、ピーマン、こんぶ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 ピザトースト こんぶ (きみどり) ピザ
23 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(まいたけ・玉葱) 魚の照り焼き(ぶり) 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、ごま	ぶり、油揚げ、みそ	りんご、だいこん、はくさい、ごまつな、たまねぎ、にんじん、まいたけ、万能ねぎ、しょうが	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ)大根スティック(みそ)
24 土	煮干し	肉うどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、ごま、片栗粉、油、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、マッシュルーム、しいたけ、かぶ、グリーンピース(冷凍)、万能ねぎ	お茶 チキンピラフ ミルクスープ
26 月	こんぶ	ソフトフランスパン ジュリエヌスープ 魚のムニエル お豆のサラダ フルーツ	フランスパン、胚芽米、小麦粉、油、オリーブ油、きび砂糖	さげ、ハム(乳含む)、みそ、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)、しらす干し、ベーコン(乳含む)	りんご、きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、うめ干し、ピーマン、セロリー、えだまめ	お茶 梅としらすのご飯 みそ汁(もやし・人参)
27 火	ゆで さつま芋	ご飯 沢煮鮎 鶏肉のソテー(ねぎソース) 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、はるさめ、油、きび砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉、卵、かに水煮缶、おから、煮干し、バター、スキムミルク	りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、コーン缶、しいたけ	牛乳 おからドーナツ 煮干し
28 水	人参 スティック	ご飯 豆腐みそ汁(わかめ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 小松菜のごま和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、みそ、かつお節	りんご、ごまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 中華きゅうり
29 木	かぶの 煮物	ご飯 すまし汁(里芋・小松菜) 鯖の味噌煮 ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、さといも、きび砂糖、油	さば、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	りんご、キャベツ、にんじん、しらたき、いんげん、ごまつな、グリーンピース(冷凍)、ひじき、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(キャベツ・油揚げ)
30 金	粉ふき芋	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、ウインナー、みそ	りんご、もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶、いんげん	牛乳 チキン蒸しパン 人参スティック
31 土 卒園式	煮干し	卒園式のためお弁当	小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、油	牛乳、豆乳、卵、バター、みそ	きゅうり	牛乳 ホットケーキ スティック胡瓜

22(木)きみどり組クッキング

3月の果物はいよかん・ポンカン・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589kcal・たんぱく質22.4g・脂質17.8g)