

3月のこんだて



日曜	献立名	食品名	おやつ
2月	醤油ラーメン	生中華麺・もやし・焼豚・なると・チンゲン菜・長ねぎ・コーン	お茶
	キャベツとしらすの和え物	キャベツ・もやし・しらす・人参	わかめおにぎり
	果物		米・炊き込みわかめ
3火	菱餅風ごはん	米・人参・青のり・絹さや・桜でんぶ・しらす	牛乳
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉	雛祭りクッキー
	マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・人参・ハム・マヨドレ	小麦粉
	すまし汁/果物	花麩・わかめ・みつば	豆乳バター・食紅・抹茶
4水	ごはん	米	牛乳
	肉団子の野菜あん	豚ひき肉・れんこん・人参・玉ねぎ	あんバターサンド
	花野菜サラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・人参・ツナ・中華ドレ	食パン・豆乳バター
	春雨スープ/果物	春雨・えのき・ごま	あんこ
5木	ごはん	米	牛乳
	カレイの照り焼き	カレイ	キャロットロール
	筑前煮	鶏肉・ごぼう・人参・れんこん・いんげん	(乳・卵なしのパンです)
	味噌汁/果物	わかめ・油揚げ	
6金	食パン	食パン	お茶
	コロッケ	豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・パン粉	きつねごはん
	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・洋ドレ	米・油揚げ
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ・ベーコン	
	牛乳/果物	牛乳	
7土	中華丼	米・豚肉・白菜・チンゲン菜・なると・人参	牛乳
	春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・ハム・中華ドレ	ジャムサンド
	中華スープ/果物	きくらげ・えのき・万能ねぎ	食パン・ブルーベリージャム
9月	ごはん	米	牛乳
	鯖の塩焼き(0,1歳児はカレイ)	鯖	オレンジゼリー/せんべい
	キャベツと菜の花のごま和え	キャベツ・菜の花・人参・ごま	オレンジゼリーの素
	★豚汁/果物	人参・大根・豚肉・じゃが芋・長ねぎ・糸こんにゃく・豆腐・ごぼう	せんべい
10火	ほうとう風うどん	うどん・豚肉・人参・大根・長ねぎ・かぼちゃ	お茶
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草・人参・しめじ	かやくごはん
	果物		米・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ
11水	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の南部焼き	鶏肉・ごま	チヂミ
	切り干し大根煮	切干大根・人参・しいたけ・油揚げ	小麦粉・ニラ・玉ねぎ
	味噌汁/果物	もやし・万能ねぎ・ほうれん草	BP・しらす
12木	食パン	食パン	お茶
	ハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉	鮭ごはん
	こふき芋/野菜炒め	じゃがいも/人参・コーン・いんげん・豆乳バター	米・鮭フレーク
	チンゲン菜スープ	コーン・チンゲン菜	
13金	★カレーライス	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールウ	牛乳
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・ツナ・きゅうり・コーン・マヨドレ	★マシュマロサンド
	牛乳/果物	牛乳	クラッカー・マシュマロ
14土	三色丼	米・豚ひき肉・ほうれん草・コーン・刻みのり	牛乳
	酢の物	しらす・わかめ・きゅうり・キャベツ	セサミクッキー
	味噌汁/果物	なめこ・豆腐	小麦粉・ごま・豆乳バター

※屋食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニュー内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、

保育園で食べる前にご家庭で食べてみるようにしてください。

★マークはゆり組からのリクエストメニューです。



日曜	献立名	食品名	おやつ
16月	ごはん	米	お茶
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・玉ねぎ	すいとん
	千切りキャベツ/トマト	キャベツ・人参・きゅうり/トマト	小麦粉・鶏肉・人参・大根
	味噌汁/果物	えのき・長ねぎ	みつば
17火	醤油ラーメン	生中華麺・もやし・焼豚・なると・チンゲン菜・長ねぎ・コーン	お茶
	キャベツとしらすの和え物	キャベツ・もやし・しらす・人参	わかめおにぎり
	果物		米・炊き込みわかめ
18水	ごはん	米	お茶
	肉団子の野菜あん	豚ひき肉・れんこん・人参・玉ねぎ	ぼたもち
	花野菜サラダ	カリフラワー・ブロッコリー・コーン・人参・ツナ・中華ドレ	米・もち米・あんこ・きなこ
	春雨スープ/果物	春雨・えのき・ごま	
19木	食パン	食パン	牛乳
	カレイのムニエル	カレイ・豆乳バター	バナナケーキ
	野菜ソテー	キャベツ・ほうれん草・ウインナー・コーン	小麦粉・豆乳・バナナ
	シチュー/果物	鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・グリーンピース・豆乳・シチュールウ	BP・粉糖・豆乳バター
21土	ごはん	米	牛乳
	餃子	豚ひき肉・ニラ・キャベツ・餃子の皮	ジャムサンド
	春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・ハム・中華ドレ	食パン・ブルーベリージャム
	中華スープ/果物	きくらげ・えのき・万能ねぎ	
23月	ごはん	米	牛乳
	鯖の塩焼き(0,1歳児はカレイ)	鯖	オレンジゼリー/せんべい
	キャベツと菜の花のごま和え	キャベツ・菜の花・人参・ごま	オレンジゼリーの素
24火	味噌汁/果物	大根・長ねぎ	せんべい
	ほうとう風うどん	うどん・豚肉・人参・大根・長ねぎ・かぼちゃ	お茶
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草・人参・しめじ	かやくごはん
25水	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の南部焼き	鶏肉・ごま	チヂミ
	切り干し大根煮	切干大根・人参・しいたけ・油揚げ	小麦粉・ニラ・玉ねぎ
	味噌汁/果物	もやし・万能ねぎ・ほうれん草	BP・しらす
26木	食パン	食パン	お茶
	コロッケ	豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・パン粉	きつねごはん
	コールスローサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・洋ドレ	米・油揚げ
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ・ベーコン	
27金	ごはん	米	牛乳
	カレイの照り焼き	カレイ	スイートポテト
	筑前煮	鶏肉・ごぼう・人参・れんこん・いんげん	さつま芋・豆乳バター
	味噌汁/果物	わかめ・油揚げ	豆乳クリーム
28土	三色丼	米・豚ひき肉・ほうれん草・コーン・刻みのり	牛乳
	酢の物	しらす・わかめ・きゅうり・キャベツ	セサミクッキー
	味噌汁/果物	なめこ・豆腐	小麦粉・ごま・豆乳バター
30月	ごはん	米	お茶
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・玉ねぎ	すいとん
	千切りキャベツ/トマト	キャベツ・人参・きゅうり/トマト	小麦粉・鶏肉・人参・大根
	味噌汁/果物	えのき・長ねぎ	みつば
31火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	牛乳
	わかめサラダ	わかめ・きゅうり・コーン・ツナ・和ドレ	がんづき
	ポテトスープ	じゃが芋・玉ねぎ・パセリ	小麦粉・ごま・水あめ
	牛乳/果物	牛乳	黒糖・重曹

※ 今月の平均栄養価 ※

乳児クラス エネルギー474kcal たんぱく質20g 脂質16.8g

幼児クラス エネルギー509kcal たんぱく質20g 脂質16.2g