

3月の献立表

NO. 1

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	土	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、マヨネーズ、黒すりごま、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、チングンサイ、しめじ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、ねぎ	
2	日						
3	月	※ちらしずし とうふいりまつかせやき もやしとチングンサイのゆかりあえ ふとえのきのすまじる ★いちご	ぎゅうにゅう シユガードーナツ	米、砂糖、パン粉、三温糖、小町麩、油、ごま、ドーナツ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、でんぶ	いちご、チングンサイ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、みつば、にんじん、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、刻みのり	
4	火	せきはん さわらのゆうあんやき きりぼしだいこんのにもの あかだし ヨーグルト	ぎゅうにゅう スィートポテトパイ	もち米、さつまいも、三温糖、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さわら、木綿豆腐、みそ、赤みそ、ささげ(乾)、油揚げ、バター	にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、なめこ、しめじ、えのきたけ、ゆず	
5	水	わかめごはん キッシュふうたまごやき にんじんのしりしり かぼちゃとごぼうのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おからマーブルケーキ	米、三温糖、小麦粉、油、ごま油、ごま	牛乳、卵、おから、バター、みそ、油揚げ、ベーコン、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶	かぼちゃ、にんじん、はうれんそう、たまねぎ、糸こんにゃく、ごぼう、わかめ	
6	木	★ごはん かじきのバーベキューソース マセドアンサラダ オレンジ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ★マシュマロおこし	米、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖	牛乳、かじき、生揚げ、みそ、無塩バター、ハム	オレンジ、だいこん、りんご、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	
7	金	★カレーライス パンサンスー ミニフィッシュ しいたけとはくさいのスープ バナナ	のむヨーグルト ソーセージマフィン	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、マヨネーズ、油、ごま油	ヨーグルト(ドリンク)、豚こま肉、牛乳、卵、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳・しらず干し)、ハム、ウインナー	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、にら、生わかめ、干しいたけ	
8	土	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん じゃがいものあまみそ とうふとチングンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、チングンサイ、りんごジャム、にんじん、しめじ、生わかめ	
9	日						
10	月	★ごはん ★さばのてりやき キウイフルーツ ささみいりごぼうサラダ ほうれんそうととうふのみそしる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、三温糖、小町麩、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、鶏ささみ、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶	
11	火	キャロブパン(天然酵母パン) チキンカツ はなやさいのサラダ バナナ こうやとうふいりトマトシチュー	むぎちゃん チュモッパふう おにぎり	キャロブパン(天然酵母パン、0歳児・食パン)、小麦粉、パン粉、三温糖、油、ごま油、米	鶏もも肉、卵、ベーコン、練り豆腐、バター	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、カリフラワー、にんじん、赤ピーマン、味付けのり	
12	水	ざっこくまいごはん ★さけのちゅうかふうてりやき キャベツとコーンのサラダ いなかじる ゼリー	ぎゅうにゅう メープル スティックパン	米、メープルスティックパン、さつまいも、三温糖、オリーブ油、雑穀米、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、トマト、こまつな、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
13	木	★カレーうどん かぼちゃのあまに ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう ★ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、粉糖	牛乳、豚こま肉、無塩バター、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚、0~1歳・しらず干し)、卵	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	
14	金	★ごはん カニタマふうあつやきたまご ちゅうかもやし ヨーグルト だいこんとえのきのスープ	ぎゅうにゅう バナナカップケーキ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、無塩バター、鶏がらスープ	だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、バナナ、こまつな、えのきたけ、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、にら	
15	土	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ちゅうかふうコーンスープ バナナ	ぎゅうにゅう くろゴマサンド	米、食パン、マヨネーズ、黒すりごま、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚こま肉、卵、無塩バター、鶏がらスープ	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、クリームコーン缶、チングンサイ、しめじ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、ねぎ	
16	日						

表記→※行事・季節献立 ★年長組のリクエスト献立

*行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	月	げんまいいりごはん さわらのゆうあんやき きりぼしだいこんのにもの あかだし ヨーグルト	ぎゅうにゅう ★ソース焼きそば	米、中華蒸しめん、玄米、三温糖、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さわら、木綿豆腐、みそ、赤みそ、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、万能ねぎ、なめこ、しめじ、えのきだけ、ゆず、あおり	
18	火	にょくごはん ★とりのからあげ ブロックコリーのゴママヨサラダ コンソメやさいスープ バナナ	ぎゅうにゅう スイートポテトパイ	米、さつまいも、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、すりごま(白)、黒ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ、ウインナー、かにかまぼこ、バター	バナナ、ブロックコリー、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	
19	水	★しょうゆラーメン ミニフィッシュ パンサンスー オレンジ	むぎちや ※にょくぼたもち	生中華めん、もち米、米、はるさめ、三温糖、油、ごま油	焼き豚、つぶしあん、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳・しらす干し、ハム、きな粉、鶏がらスープ	オレンジ、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、きゅうり、ねぎ	
20	木	春分の日					
21	金	★ごはん かじきのバーベキューソース マセドアンサラダ せとか だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう コーンフレーク	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖	牛乳、かじき、生揚げ、みそ、ハム	せとか、だいこん、りんご、こまつな、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶	
22	土	卒園式					
23	日						
24	月	★ごはん ★さばのてりやき キウイフルーツ ささみいりごぼうサラダ ほうれんそうととうふのみそしる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、三温糖、小町麩、小麦粉、マヨネーズ、油、すりごま(白)	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ、鶏ささみ、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン缶	
25	火	★カレーうどん かぼちゃのあまに ミニフィッシュ バナナ	むぎちや チュモッパふう おにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま	豚こま肉、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)、0~1歳・しらす干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、韓国のり	
26	水	ざっこくまいごはん ★さけのちゅうかふうてりやき キヤベツとコーンのサラダ いなかじる ゼリー	ぎゅうにゅう メープル スティックパン	米、メープルスティックパン、さつまいも、三温糖、オリーブ油、雑穀米、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	キャベツ、トマト、こまつな、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが	
27	木	★ごはん カニタマふうあつやきたまご ちゅうかもやし オレンジ だいこんとえのきのスープ	ぎゅうにゅう ★いちごクッキー	米、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、バター、かにかまぼこ、カッテージチーズ、鶏がらスープ	オレンジ、だいこん、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきだけ、たけのこ(ゆで)、いちごジャム、生わかめ、にら	
28	金	なめし チキンカツ はなやさいのサラダ ヨーグルト こうやとうふいりトマトシチュー	ぎゅうにゅう バナナカップケーキ	米、小麦粉、パン粉、三温糖、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、ベーコン、無塩バター、凍り豆腐、バター	ブロックコリー、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、バナナ、カリフラワー、にんじん、赤ビーマン	
29	土	ぶたにくとはくさいのちゅうかどん じゃがいものあまみそ とうふとチンゲンサイのスープ バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、チンゲンサイ、りんごジャム、にんじん、しめじ、生わかめ	
30	日						
31	月	げんまいいりごはん ゆーりんちー オレンジ もやしとこまつなこんぶあえ じゃがいもとチンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう ★さけおにぎり	米、じゃがいも、玄米、片栗粉、油、三温糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、みそ、さけ	オレンジ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、生わかめ、塩昆布	
1か月(おやつ含む)平均栄養量 (表記:幼児/3歳未満児)		エネルギー	589/416 k c a l	鉄	2.6/1.9 m g		
		たんぱく質	21.3/15.2 g	カルシウム	226/161 m g		
		脂質	17.8/12.5 g	ビタミンC	39/28 m g		
		塩分	2.1/1.5 g	食物纖維	5.4/3.8 g		

早いもので3月になり、あさがお組さんの保育園生活も1ヵ月足らずとなりました。例年同様にもう一度食べたいメニューを聞き、リクエストメニューに★印をつけ、献立に盛り込んでいます。また、7日(金)は、あさがお組さんのお別れ遠足カレーパーティー。18日(火)のお別れ会では、あさがお・たんぽぽ組さんが園庭で給食室手作り弁当を食べる予定です。※マセドアンサラダ…さいの目切りのサラダ ※パンサンスー…細切り野菜と春雨の和え物