

3月の献立表

献立表		材 料 名					Kcal		蛋白質		献立表		材 料 名					Kcal		蛋白質	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする		調味料							力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする		調味料				
1	金	ハヤシライス キャベツとみかんのサラダ 牛乳 マーブルケーキ	じゃが芋 砂糖	牛肉 砂糖 ケーキMix ケーキ用マーガリン	玉葱 人參 しめじ 枝豆 トマト缶 キャベツ みかん缶 胡瓜 人參	ハヤシルウ 酢			664	21.4	16	土	卒 園 式								
2	土	みそラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳	もやし キャベツ 人參 青梗菜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 味噌 醤油			567	21.9	17	日	休 日								
3	日	休 日																			
4	月	さんまのかば焼き ひじきと南瓜の煮物 ほうれん草ともやしの浸し 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻	さんま ひじき 豆腐 牛乳	南瓜 ほうれん草 人參 もやし 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			634	24.2	18	月	ぶりの照り焼き おすわい ブロッコリーの浸し 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻	ぶり ひじき うすあげ	大根 人參 ブロッコリー コーン 人參 葱	醤油 酢 塩 醤油 和だし 味噌	684	27.2		
5	火	スペイオムレット スパゲティサラダ 青梗菜ともやしのソテー きのこのスープ 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 油	卵 ベーコン	人參 玉葱 枝豆 トマト缶 人參 胡瓜 コーン もやし 青梗菜 しめじ えのき 玉葱 葱	コンソメ ケチャップ 醤油 塩 コンソメ 醤油			645	20.5	19	火	五目春雨 磯子 小松菜の納豆和え 白菜とえのきのスープ 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖	豚肉 卵 大豆 ひじき 納豆 チリメン かつお節 牛乳	人參 胡瓜 干椎茸 枝豆 小松菜 人參 白菜 えのき 葱	醤油 醤油 醤油 コンソメ 醤油	586	22.6		
6	水	天ぷら 大豆のおかか和え ブロッコリーときのこのソテー 若布と卵の汁 牛乳 豆乳ゼリー	さつまいも 小麦粉 油 砂糖	卵 大豆 かつお節 卵 若布 牛乳 豆乳 ゼラチン	ごぼう 玉葱 人參 インゲン 南瓜 ブロッコリー えのき 人參 しめじ	塩 醤油 コンソメ 和だし 醤油			613	22.9	20	水	鶏の唐揚げ フライポテト 炊き合わせ ほうれん草とコーンの浸し オニオンスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 じゃが芋 油 砂糖 こんにやく 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix ケーキ用マーガリン	鶏肉 卵 ヨーグルト	人參 ごぼう ほうれん草 コーン 玉葱 人參 葱 みかん缶	コンソメ 塩 醤油 醤油 コンソメ 醤油	745	24.4		
7	木	肉じゃがのカレー風味 小松菜の浸し 若さぎの磯辺揚げ 白菜とえのきの汁 牛乳 ココアホットケーキ	砂糖 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖 胡麻 小麦粉 油 砂糖 ケーキMix ケーキ用マーガリン	豚肉 若さぎ 青のり 牛乳 卵 ココア ヨーグルト	玉葱 人參 インゲン 小松菜 人參 もやし 白菜 えのき 葱	醤油 カレー粉 醤油 コンソメ 和だし 醤油			616	24.1	21	木	休 日								
8	金	三色丼 若布と胡瓜の酢の物 ごぼうと人參の煮物 具だくさんの味噌汁 牛乳 ミートスパゲティ	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 スパゲティ オリーブ油	鶏ミンチ 卵 若布 牛乳 合挽ミンチ	インゲン 胡瓜 人參 ごぼう ほうれん草 人參 えのき もやし 玉葱 ビーマン 人參 トマト缶	醤油 酢 醤油 和だし 味噌 ケチャップ			583	24.8	22	金	豚の玉子とじ丼 白菜の甘酢 若さぎのカレー風味揚げ 若布とじゃが芋の味噌汁 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 砂糖 胡麻 小麦粉 油 じゃが芋 若布 牛乳 ゼラチン	豚肉 卵 うすあげ 若さぎ 若布 牛乳 ゼラチン	人參 玉葱 葱 白菜 人參 ブロッコリー オレンジジュース	醤油 酢 コンソメ カレー粉 和だし 味噌	581	28.9		
9	土	五目ビーフン 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	ごま油 ビーフン 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 キャベツ もやし 人參 ビーマン 南瓜	鶏ガラスープ 醤油			556	17.8	23	土	カレーうどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	うどん 砂糖 里芋	豚肉 うすあげ 牛乳	玉葱 しめじ 人參 葱	和だし カレールウ 醤油	592	20.9		
10	日	休 日																			
11	月	カレイの煮付 高野の玉子とじ ブロッコリーとツナの浸し 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 コントトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	カレイ 高野豆腐 卵 ツナ缶 牛乳	ブロッコリー コーン 人參 白菜 玉葱 葱 コーン	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			624	28.4	24	日	休 日								
12	火	千草焼 金平ごぼう チリメンとほうれん草の浸し 若布とキャベツの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 胡麻	卵 鶏ミンチ 豆腐 平天 チリメン 若布 牛乳	人參 玉葱 インゲン ごぼう 人參 ビーマン ほうれん草 人參 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			624	24.9	25	月	お別れ遠足								
13	水	酢鶏 大豆の五目煮 小松菜の中華和え 春雨のスープ 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖	鶏肉 大豆 うすあげ 卵 牛乳 ゼラチン	人參 玉葱 干椎茸 ビーマン 枝豆 人參 小松菜 人參 しめじ ほうれん草 ぶどうジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			619	23.0	26	火	豚と切干大根の煮物 厚揚げの生姜焼き 菜種和え じゃが芋と青梗菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 じゃが芋	豚肉 うすあげ 厚揚げ 卵 牛乳	切干大根 人參 インゲン 干椎茸 生姜 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人參 青梗菜	醤油 醤油 酢 和だし 味噌	613	23.3		
14	木	カブのクリームシチュー ほうれん草ともやしのソテー 切干大根のサラダ 牛乳 お好み焼き	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖	鶏肉 大豆 うすあげ 卵 牛乳 ゼラチン	人參 玉葱 干椎茸 ビーマン 枝豆 人參 小松菜 人參 しめじ ほうれん草 ぶどうジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			619	23.0	27	水	豆腐の落とし揚げ ほうれん草の納豆和え じゃが芋のコンソメ煮 卵とキャベツの汁 牛乳 りんごゼリー	長芋 パン粉 油 じゃが芋	豆腐 ひじき 鶏ミンチ 卵 納豆 かつお節 卵 牛乳 ゼラチン	ほうれん草 人參 えのき キャベツ 葱 りんごジュース	醤油 醤油 コンソメ 和だし 醤油	597	25.3		
15	金	チャーハン 若さぎの唐揚げ ブロッコリーとコーンの浸し 青梗菜ともやしのスープ 牛乳 抹茶ケーキ	ごま油 小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix ケーキ用マーガリン	豚肉 卵 若さぎ 牛乳 卵	玉葱 人參 葱 ブロッコリー コーン 人參 青梗菜 もやし 抹茶	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油			619	26.2	28	木	大豆とじゃこの甘辛煮 ブロッコリーとコーンの浸し 若布ともやしのスープ 牛乳 ウィンナードック	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 ケーキMix 油	豚肉 大豆 チリメン 若布 牛乳 ウィンナー	玉葱 しめじ 人參 インゲン 南瓜 トマト缶 ブロッコリー 人參 コーン もやし	醤油 ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	605	24.4		
16	土	休 日																			
17	日	休 日																			
18	月	カブのクリームシチュー ほうれん草ともやしのソテー 切干大根のサラダ 牛乳 お好み焼き	砂糖 片栗粉 油 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖	鶏肉 大豆 うすあげ 卵 牛乳 ゼラチン	玉葱 しめじ 人參 カブ ブロッコリー ほうれん草 人參 もやし 切干大根 人參 胡瓜 キャベツ	シチューールウ 鶏ガラスープ 酢 醤油 ソース			642	24.6	29	金	ひじきごはん 若さぎの唐揚げ 小松菜の胡麻和え 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 ヨーグルトケーキ	小麦粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix ケーキ用マーガリン	鶏肉 ひじき うすあげ 若さぎ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	枝豆 人參 ごぼう 小松菜 人參 えのき 玉葱 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	644	25.8		
19	火	千草焼 金平ごぼう チリメンとほうれん草の浸し 若布とキャベツの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 胡麻	卵 鶏ミンチ 豆腐 平天 チリメン 若布 牛乳	人參 玉葱 インゲン ごぼう 人參 ビーマン ほうれん草 人參 キャベツ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌			624	24.9	30	土	トマトスパゲティ ブロッコリーと卵の浸し 牛乳 おかし	スパゲティ パター 砂糖 胡麻	ベーコン 卵 牛乳	人參 玉葱 ビーマン トマト缶 ブロッコリー 人參	ケチャップ 醤油	569	18.1		
20	水	休 日																			
21	木	休 日																			
22	金	休 日																			
23	土	休 日																			
24	日	休 日																			
25	月	休 日																			
26	火	豚と切干大根の煮物 厚揚げの生姜焼き 菜種和え じゃが芋と青梗菜の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 じゃが芋	豚肉 うすあげ 厚揚げ 卵 牛乳	切干大根 人參 インゲン 干椎茸 生姜 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人參 青梗菜	醤油 醤油 酢 和だし 味噌			613	23.3	31	日	休 日								

※果物
月・水・金・みかん
火・土・バナナ
木・りんご

※和だし・・・にぼし
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(小麦を原材料の一部に含む)
※料理によって味噌、料理酒等をいれています。
※0・1・2歳児は、青魚の代わりにカレイを使用します。

※野菜等・・・旬菜を使用
※お菓子・・・自然食品
※食器
強化磁器食器使用

延長保育のおやつ
月～土・・・おにぎり