

3月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

| 日 | 献立表 | 材 料 名 | | | 調味料 | 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 | | | | |
| 1 | 日 | 休 日 | | | | | | |
| 2 | 月 | ちらし寿司 ひじきとほうれん草の和え物 人参の甘煮 若布と麩の汁 牛乳 ひな祭りケーキ | 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 麩 砂糖 ケーキMix バター | 高野豆腐 卵 チリメン ひじき うすあげ 若布 牛乳 卵 生クリーム | 人参 干椎茸 れん根 ほうれん草 人参 人参 | 酢 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 | 568 | 19.3 |
| 3 | 火 | 鮭の塩焼 南瓜の甘煮 ブロッコリーとえのきの浸し 根菜の味噌汁 牛乳 おかし | 砂糖 砂糖 胡麻 | 鮭 牛乳 | 南瓜 ブロッコリー えのき 人参 大根 ごぼう 玉葱 人参 葱 | 塩 醤油 醤油 和だし 味噌 | 580 | 23.7 |
| 4 | 水 | カレーコロッケ じゃこ豆 若布と胡瓜の酢の物 青梗菜としめじの味噌汁 牛乳 豆乳ゼリー | 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 | 合挽ミンチ 卵 大豆 チリメン 若布 牛乳 豆乳 イナアガー | 玉葱 胡瓜 青梗菜 しめじ | 塩胡椒 カレー粉 塩 醤油 酢 和だし 味噌 | 570 | 22.4 |
| 5 | 木 ◇ | 肉団子スープ ブロッコリーのソテー 厚揚げの煮物 牛乳 パンケーキ | 片栗粉 春雨 砂糖 砂糖 ケーキMix バター | 合挽ミンチ ベーコン 厚揚げ 牛乳 卵 ヨーグルト | 白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 ブロッコリー 人参 コーン | 鶏ガラスープ 醤油 鶏ガラスープ 醤油 | 593 | 22.7 |
| 6 | 金 ☆ ◇ | かてめし 若さぎの甘露煮 小松菜の胡麻和え 白菜とえのきの汁 牛乳 チキンナゲット | 砂糖 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 胡麻 油 | 鶏肉 うすあげ 若さぎ 牛乳 チキンナゲット | ごぼう 人参 干椎茸 小松菜 人参 もやし 白菜 えのき 葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 | 581 | 27.2 |
| 7 | 土 | 焼うどん 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 おかし | うどん | 豚肉 削り粉 豆腐 卵 牛乳 | キャベツ もやし 葱 人参 葱 | ソース 和だし 味噌 | 577 | 26.5 |
| 8 | 日 | 休 日 | | | | | | |
| 9 | 月 | タラの西京焼 小松菜の納豆和え 高野の玉子とじ 玉葱とあげの汁 牛乳 シュガートースト | 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター | タラ 納豆 チリメン かつお節 高野豆腐 卵 うすあげ 牛乳 | 小松菜 人参 玉葱 葱 | 白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油 | 567 | 26.9 |
| 10 | 火 ◇ | ハンバーグ ブロッコリーの浸し 春雨の甘酢 若布のスープ 牛乳 おかし | パン粉 砂糖 砂糖 胡麻 春雨 | 合挽ミンチ 卵 若布 牛乳 | 玉葱 ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 もやし 人参 | 塩胡椒 ケチャップ 醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 | 600 | 21.8 |
| 11 | 水 | かき揚げ 磯豆 小松菜の中華和え 中華スープ 牛乳 きな粉ゼリー | 油 小麦粉 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 | 卵 大豆 ひじき 卵 牛乳 寒天 きな粉 | 玉葱 人参 ごぼう インゲン 枝豆 小松菜 人参 しめじ もやし ほうれん草 | 塩 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油 | 574 | 19.2 |
| 12 | 木 ◇ | 肉じゃが 若さぎの磯部揚げ ほうれん草の胡麻和え 大根とえのきの味噌汁 牛乳 キャロットケーキ | 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 油 小麦粉 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター | 豚肉 若さぎ 青のり 牛乳 卵 | 玉葱 人参 インゲン ほうれん草 人参 もやし 大根 えのき 葱 人参 | 醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 | 577 | 24.9 |
| 13 | 金 ◇ | 根菜入りカレー キャベツとみかんのサラダ 牛乳 ウィンナードッグ | 砂糖 砂糖 ケーキMix 油 ケーキMix | 鶏ミンチ 牛乳 ウィンナー | 玉葱 枝豆 ごぼう れん根 南瓜 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 | カレールウ 酢 | 603 | 21.3 |
| 14 | 土 | 卒 園 式 | | | | | | |
| 15 | 日 | 休 日 | | | | | | |
| 16 | 月 | 鱈の照焼 ほうれん草の納豆和え さつま芋のレモン煮 切干大根の味噌汁 牛乳 ジャムサンド | 砂糖 砂糖 さつま芋 食パン りんごジャム | 鱈 納豆 かつお節 牛乳 | ほうれん草 人参 えのき レモン果汁 切干大根 葱 | 醤油 醤油 和だし 味噌 | 611 | 25 |
| 17 | 火 | 松風焼き ピーマンとツナ炒め ひじき煮 白菜としめじの味噌汁 牛乳 おかし | 砂糖 パン粉 胡麻 油 胡麻 砂糖 | 鶏ミンチ 卵 ツナ缶 ひじき 牛乳 | 玉葱 人参 葱 ピーマン 人参 枝豆 コーン 白菜 しめじ 葱 | 味噌 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌 | 586 | 23.1 |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|-----|------|--|--|
| 18 | 水 | 鶏の唐揚げ フライドポテト トマトスパゲティ 小松菜の浸し オニオンスープ 牛乳 誕生日会ケーキ | 油 小麦粉 油 フライドポテト オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ケーキMix バター 砂糖 | 鶏肉 ウインナー 牛乳 卵 生クリーム | 人参 玉葱 トマト缶 小松菜 もやし 人参 玉葱 人参 葱 桃缶 | 塩 塩 ケチャップ 醤油 コンソメ 醤油 | 655 | 22.1 | | |
| 19 | 木 | <遠足> 牛乳 ロールケーキ | グラニュー糖 小麦粉 油 | 牛乳 卵 生クリーム | | | 268 | 10.2 | | |
| 20 | 金 | 休 日 | | | | | | | | |
| 21 | 土 | イタリアンスパゲティ さつま芋の甘煮 牛乳 おかし | 砂糖 スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつま芋 | ウインナー 牛乳 | 玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト缶 | ケチャップ 醤油 | 599 | 17.5 | | |
| 22 | 日 | 休 日 | | | | | | | | |
| 23 | 月 | カレイの煮付 高野の炒り煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 きな粉サンド | 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター | カレイ 高野豆腐 かつお節 豆腐 若布 牛乳 きな粉 | 干椎茸 枝豆 人参 ほうれん草 人参 えのき | 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 | 595 | 28.3 | | |
| 24 | 火 | さつま芋グラタン キャベツのサラダ 青梗菜とえのきのスープ 牛乳 おかし | 小麦粉 バター さつま芋 マカロニ 砂糖 砂糖 | 鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳 | 玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 青梗菜 えのき | 塩胡椒 酢 鶏ガラスープ 醤油 | 607 | 19.5 | | |
| 25 | 水 | 春巻 五目豆 ポテトサラダ もやしとあげの味噌汁 牛乳 りんごゼリー | 油 ごま油 小麦粉 春雨 春巻きの皮 砂糖 糸こんにゃく マヨネーズ じゃが芋 砂糖 | 豚肉 大豆 ひじき うすあげ 牛乳 イナアガー | キャベツ 人参 ニラ 人参 枝豆 人参 胡瓜 コーン もやし 葱 りんごジュース | 鶏ガラスープ 醤油 醤油 塩胡椒 和だし 味噌 | 577 | 20.2 | | |
| 26 | 木 | 筑前煮 若さぎの唐揚げ 春雨の酢の物 キャベツと玉葱の汁 牛乳 ココアスコーン | 砂糖 油 小麦粉 砂糖 胡麻 春雨 砂糖 ケーキMix バター | 鶏肉 厚揚げ 若さぎ 牛乳 ココア | インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れん根 胡瓜 もやし 人参 キャベツ 玉葱 葱 | 醤油 醤油 酢 和だし 醤油 | 634 | 23.5 | | |
| 27 | 金 | カレー 切干大根のサラダ 牛乳 きな粉マカロニ | じゃが芋 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 マカロニ | 豚肉 牛乳 きな粉 | 玉葱 人参 玉葱 枝豆 トマト缶 切干大根 人参 胡瓜 | カレールウ 酢 醤油 塩 | 581 | 21.7 | | |
| 28 | 土 | あんかけラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし | 中華麺 片栗粉 砂糖 じゃが芋 | 豚肉 牛乳 | 白菜 もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 | 鶏ガラスープ 塩 醤油 醤油 | 541 | 23 | | |
| 29 | 日 | 休 日 | | | | | | | | |
| 30 | 月 | 赤魚の煮付 彩りひじき ほうれん草のしらす和え 豆腐の味噌汁 牛乳 ココアサンド | 砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン バター | 赤魚 ベーコン ひじき チリメン 豆腐 牛乳 ココア | コーン 人参 枝豆 ほうれん草 人参 しめじ 葱 | 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌 | 601 | 25.7 | | |
| 31 | 火 | 豚肉と野菜の生姜煮 金平ごぼう 南瓜のバター焼 若布とあげの味噌汁 牛乳 おかし | 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 バター | 豚肉 若布 うすあげ 牛乳 | キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 ごぼう 人参 インゲン 南瓜 | 醤油 醤油 塩胡椒 和だし 味噌 | 602 | 21.3 | | |

※和だし・・・かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)

※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、

ビーフェイクス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味醂、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※果物

オレンジ・バナナ・りんご

※お菓子・・・自然食品

※野菜等・・・旬菜を使用

※食器・・・強化磁器食器使用

☆今月の郷土料理は神奈川県です。

♡3月18日(水)・・・誕生日メニューです。

◇5歳児のリクエストメニューです。