

3月の献立表

幼児連携型認定こども園 やまびこ保育園

|    | 献立表   | 材 料 名  |   |   |  | 調味料 | kcal   | 蛋白質   | 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   |  |     |  |   |   | 力や体温になる  | 血や肉・骨になる  | 体の調子をよくする                                  |     |      |      |     |
| 1  | 水<br>じゃが芋とさつま芋のコロッケ<br>大根の煮物<br>小松菜のおかか和え<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳 ミックスジュースゼリー   | じゃが芋 さつま芋 小麦粉 バン粉 油<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖              | 合挽ミンチ 卵<br>砂糖<br>豆腐<br>牛乳 イナアガー   | 玉葱<br>大根<br>小松菜 もやし 人参<br>葱<br>ミックスジュース                     | 塩<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                          | 611 | 18.1   | 16<br>☆<br>木<br>鶏肉のメキシカンソース<br>南瓜と豆のサラダ<br>トマトスープ<br>牛乳 野菜ゼリー   | 鶏肉<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                              | ごま油 片栗粉<br>片栗粉 油<br>砂糖 胡麻 ごま油<br>春雨<br>牛乳 じゃが芋の団子      | 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 プロコラー<br>南瓜 玉葱 グリーンピース レタキニコービーンズ<br>玉葱 キャベツ 人参 トマトジュース<br>野菜ジュース | コンソメ 塩胡椒<br>サウザンアイランドレッシング<br>コンソメ 塩       | 571 | 21.1 |      |     |
| 2  | 木<br>ちらし寿司<br>ほうれん草の浸し<br>人参の甘煮<br>若布と麩の汁<br>牛乳 ひな祭りケーキ                 | 砂糖 胡麻<br>砂糖 胡麻<br>砂糖<br>麩<br>砂糖 ケーキMix パター         | 卵 高野豆腐 うすあげ テリメン 桜でんぶ<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                           | 人参 干椎茸 れんこん<br>ほうれん草 人参<br>人参                               | 酢 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 醤油                       | 585 | 20.0   | 17<br>金<br>中華丼<br>若さぎの竜田揚げ<br>小松菜の中華和え<br>春雨スープ<br>牛乳 じゃが芋の団子   | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                        | ごま油 片栗粉<br>片栗粉 油<br>砂糖 胡麻 ごま油<br>醤油<br>和だし 醤油          | 人参 玉葱 白菜 キャベツ 薄焼き えのき 干椎茸<br>生姜<br>小松菜 人参 しめじ<br>ニラ 人参                            | 鶏ガラスープ 醤油<br>醤油<br>醤油<br>鶏ガラスープ 醤油<br>塩 醤油 | 563 | 23.3 |      |     |
| 3  | 金<br>ホイコーロー風ソテー<br>若さぎの唐揚げ<br>プロコラーの浸し<br>中華スープ<br>牛乳 お好み焼き             | 小麦粉 油<br>砂糖 胡麻<br>春雨<br>お好み粉 長芋                    | 豚肉<br>若さぎ<br>卵<br>牛乳 卵 合挽ミンチ 削り粉  | キャベツ 玉葱 人参 ビーマン<br>プロコラー 人参 もやし<br>葱<br>キャベツ                | 鶏ガラスープ 赤味噌 塩胡椒<br>コンソメ<br>醤油<br>鶏ガラスープ 醤油<br>ソース | 576 | 30.3   | 18<br>土<br>卒園式<br>19<br>日<br>休日<br>20<br>月<br>鮭のレモン醤油焼き<br>高野の煮物<br>プロコラーのおかか和え<br>玉葱と人参の味噌汁<br>牛乳 シュガートースト | 小麦粉<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                             | 鮭<br>高野豆腐<br>かつお節<br>牛乳                                | レモン果汁<br>プロコラー 人参 もやし<br>玉葱 人参 葱  | 塩 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                 | 581 | 27.5 |      |     |
| 5  | 日<br>休日   | 休日   |   |   |  | 休日  |  |   |   | 休日   |   |  |     |      |      |     |
| 6  | 月<br>タラの西京焼き<br>小松菜の納豆和え<br>高野の玉子どじ<br>若布と玉葱の汁<br>牛乳 きな粉サンド             | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                               | タラ<br>納豆 かつお節 テリメン<br>高野豆腐 卵<br>若布<br>牛乳 きな粉                            | 小松菜 人参<br>玉葱  | 白味噌 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 醤油                     | 582 | 27.4   | 21<br>火<br>遠足<br>牛乳 くまさんパン<br>ドライカレー<br>キャベツとコーンのサラダ<br>牛乳 豆腐パウダー   | 砂糖 強力粉 パター ドライイースト<br>砂糖<br>砂糖 胡麻 オリーブ油<br>ケーキMix | 牛乳 チョコチップ<br>合挽ミンチ<br>牛乳 ココア 豆腐                        | 塩<br>玉葱 しめじ 人参 ビーマン トマト缶<br>キャベツ 胡瓜 コーン 人参  | 塩<br>コンソメ カラー粉 クチャップ 醤油<br>酢               | 223 | 9.7  |      |     |
| 7  | 火<br>ひじきのハンバーグ<br>ほうれん草とコーンの浸し<br>厚揚げの生姜煮<br>白菜と大根の味噌汁<br>牛乳 おかし        | 砂糖 バン粉<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                           | 合挽ミンチ 卵 牛乳 ひじき<br>ほうれん草 コーン 人参<br>厚揚げ<br>牛乳                             | 玉葱<br>ほうれん草 コーン 人参<br>生姜<br>白菜 大根 葱                         | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                         | 617 | 23.7   | 24<br>金<br>鶏と野菜の旨煮<br>磯豆<br>若さぎの磯辺揚げ<br>若布と卵の汁<br>牛乳 抹茶ホットケーキ   | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖 ケーキMix パター             | 鶏肉<br>大豆 ひじき<br>卵 若布<br>牛乳 卵 ヨーグルト                     | 白菜 ごぼう 玉葱 南瓜 人参 インゲン<br>枝豆<br>抹茶  | 醤油<br>醤油<br>コンソメ<br>和だし 醤油                 | 611 | 26.4 |      |     |
| 8  | 水<br>酢鶏<br>キャベツのゆかり和え<br>じゃが芋の煮物<br>青梗菜ともやしのスープ<br>牛乳 りんごゼリー            | 砂糖 片栗粉 油<br>砂糖 じゃが芋<br>砂糖                          | 鶏肉<br>牛乳 イナアガー  | 人参 玉葱 干椎茸 ビーマン バイロ缶<br>キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり<br>青梗菜 もやし<br>りんごジュース | 酢 鶏ガラスープ 醤油 クチャップ<br>醤油<br>鶏ガラスープ 醤油             | 552 | 17.8   | 25<br>土<br>ツナのトマトスパゲティ<br>南瓜の煮物<br>牛乳 おかし   | 醤油<br>醤油<br>砂糖                                    | スパゲティ オリーブ油<br>ツナ缶<br>牛乳                               | 人参 玉葱 しめじ トマト缶 ビーマン コーン<br>南瓜   | クチャップ 塩胡椒<br>醤油                            | 570 | 19.9 |      |     |
| 9  | 木<br>シチュー<br>切干大根のサラダ<br>じゃこ豆<br>牛乳 焼きそば                                | じゃが芋<br>砂糖 胡麻 ごま油<br>砂糖<br>中華麺 油                   | 牛乳 豚肉<br>大豆 テリメン<br>牛乳 豚肉 削り粉   | 玉葱 しめじ 人参 コーン プロコラー<br>切干大根 人参 胡瓜<br>キャベツ 人参 太もやし 葱         | シチュールー<br>酢<br>醤油<br>ソース                         | 604 | 27.5   | 26<br>日<br>休日<br>27<br>月<br>肉じゃが<br>プロコラーと卵の浸し<br>あげと白菜の酢の物<br>きのこの汁<br>牛乳 ジャムサンド                           | 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく<br>砂糖<br>砂糖 胡麻                     | 豚肉<br>卵<br>うすあげ<br>牛乳                                  | 玉葱 人参 インゲン<br>プロコラー 人参 もやし<br>白菜 人参 胡瓜<br>しめじ えのき 葱                               | 醤油<br>醤油<br>酢<br>和だし 醤油                    | 583 | 25.1 |      |     |
| 10 | 金<br>鶏ごぼうご飯<br>若さぎのカレー風味揚げ<br>プロコラーのおかか和え<br>玉葱と南瓜の味噌汁<br>牛乳 レモンケーキ     | 砂糖<br>小麦粉 油<br>砂糖<br>砂糖 ケーキMix パター                 | 鶏肉<br>若さぎ<br>かつお節<br>牛乳 卵   | ごぼう 人参 インゲン しめじ<br>プロコラー 人参 もやし<br>玉葱 南瓜 葱<br>レモン果汁         | 醤油<br>コンソメ カラー粉<br>醤油<br>和だし 味噌                  | 594 | 24.2   | 28<br>火<br>赤魚の煮付<br>さつま芋のレモン煮<br>ほうれん草のごま和え<br>白菜と玉葱の味噌汁<br>牛乳 おかし  | 砂糖<br>砂糖 さつま芋<br>砂糖 胡麻                            | 赤魚<br>牛乳   | レモン果汁<br>ほうれん草 人参 もやし<br>白菜 玉葱 葱  | 醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                         | 586 | 21.2 |      |     |
| 11 | 土<br>卵としうどん<br>じゃが芋の甘辛煮<br>牛乳 おかし                                       | 砂糖 うどん<br>砂糖 じゃが芋<br>砂糖                            | 鶏肉 卵<br>牛乳  | 人参 椎茸 ほうれん草   | 和だし 醤油<br>醤油                                     | 548 | 22.5   | 29<br>水<br>豆腐のふんわり揚げ<br>小松菜のしらす和え<br>ひじきとごぼうの煮物<br>キャベツとしめじの味噌汁<br>牛乳 きな粉ゼリー                                | パン粉 油<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                           | 豆腐 鶏ミンチ<br>チリメン<br>ひじき<br>ごぼう<br>キャベツ しめじ<br>牛乳 寒天 きな粉 | 玉葱 れんこん 人参 葱<br>小松菜 人参<br>ごぼう<br>キャベツ しめじ   | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                   | 564 | 20.9 |      |     |
| 12 | 日<br>休日   | 休日   |   |   |  | 休日  |  |   |   | 休日   |   |  |     |      |      |     |
| 13 | 月<br>カレーの煮付<br>ひじきとほうれん草の和え物<br>里芋の煮物<br>キャベツと豆腐の味噌汁<br>牛乳 コーントースト      | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖 里芋<br>砂糖<br>食パン マヨネーズ               | カレー<br>ひじき うすあげ<br>豆腐<br>牛乳   | ほうれん草 人参<br>キャベツ 葱<br>コーン                                   | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>和だし 味噌                         | 577 | 26   | 30<br>木<br>五日春雨<br>昆布と大豆の煮物<br>金平ごぼう<br>若布とえのきのスープ<br>牛乳 ホットケーキ   | 砂糖 胡麻 ごま油 春雨<br>砂糖<br>砂糖 胡麻 ごま油<br>砂糖 ケーキMix パター  | 豚肉 卵<br>大豆 昆布<br>若布<br>牛乳 卵 ヨーグルト                      | 人参 胡瓜 干椎茸<br>ごぼう 人参 ビーマン<br>えのき   | 醤油<br>醤油<br>醤油<br>鶏ガラスープ 醤油                | 586 | 25.3 |      |     |
| 14 | 火<br>筑前煮<br>春雨の酢の物<br>プロコラーとコーンの浸し<br>玉葱とえのきの味噌汁<br>牛乳 おかし              | 砂糖<br>砂糖 春雨<br>砂糖<br>砂糖                            | 鶏肉 厚揚げ<br>インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れんこん<br>胡瓜 もやし 人参<br>プロコラー コーン 人参<br>玉葱 えのき 葱 | 醤油<br>酢<br>醤油<br>和だし 味噌                                     | 615  | 20  | 31<br>金<br>ツナの和風炊き込みご飯<br>若さぎの唐揚げ<br>プロコラーのごま和え<br>あげと豆腐の味噌汁<br>牛乳 チキンナゲット | 砂糖<br>砂糖<br>砂糖 胡麻<br>砂糖 胡麻  | 砂糖<br>小麦粉 油<br>砂糖 胡麻<br>油                         | ツナ缶 うすあげ<br>若さぎ<br>豆腐 うすあげ<br>牛乳 チキンナゲット               | しめじ 人参 枝豆<br>プロコラー 人参 しめじ<br>葱  | 醤油<br>コンソメ<br>醤油<br>和だし 味噌                 | 591 | 30.6 |      |     |
| 15 | 水<br>鶏の唐揚げ<br>フライドポテト<br>人参とごぼうの煮物<br>ほうれん草の浸し<br>オニオンスープ<br>牛乳 誕生日会ケーキ | 小麦粉 油<br>フライドポテト 油<br>砂糖<br>砂糖 胡麻<br>砂糖 ケーキMix パター | 鶏肉<br>青のり<br>牛乳 卵 生クリーム   | 人参 ごぼう<br>ほうれん草 人参<br>玉葱 人参 葱<br>みかん缶                       | 塩<br>塩<br>醤油<br>醤油<br>コンソメ 醤油                    | 674 | 22.8   |   |   |  |   |  |     |      |      |     |

※果物  
月・水・金・・・オレンジ  
火・土・・・バナナ

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸  
※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、香料、醤油、酵母エキス、  
ビーフエキス、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)  
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています  
※マーガリンは使用していません

※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

※延長保育のおやつ  
月曜から土曜・・・おにぎり

☆今月の海外の料理はメキシコです。  
\*3月15日(水)・・・誕生日メニューです。