3 月 の 献 立 表

幼保連携型認定こども園　やまびこ保育園

		献 立 表	材料名 力や体温になる	材料名 血や肉・骨になる	材料名 体の調子をよくする	材料名 調味料	kcal	蛋白質
1	金	マーボー丼	片栗粉　ごま油	合挽ミンチ　豆腐	玉葱　人参　葱	鶏ガラスープ　醤油　味噌		
		小松菜の胡麻和え	砂糖　胡麻		小松菜　人参　もやし	醤油		
		ひじきの煮物	砂糖	ひじき　うすあげ	人参	醤油		
		中華スープ	春雨		もやし　ほうれん草	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　きなこマカロニ	砂糖　マカロニ	牛乳　きな粉		塩	571	24.9
2	土	焼きそば	中華麺	豚肉　削り粉	キャベツ　人参　もやし　葱	ソース		
		豆腐と卵の味噌汁		卵　豆腐	葱	和だし　味噌		
		牛乳　おかし		牛乳			565	28.5
3	日	休　日						
4	月	鮭ちらし	砂糖　胡麻	鮭　卵	インゲン	酢		
		ほうれん草の浸し	砂糖　胡麻		ほうれん草　人参　もやし	醤油		
		人参の甘煮	砂糖		人参	醤油		
		若布と麩の汁	麩	若布		和だし　醤油		
		牛乳　ひな祭りケーキ	砂糖　ケーキMix　バター	牛乳　卵　生クリーム　チョコスプレー			580	22
5	火	鶏の照焼	砂糖　小麦粉	鶏肉		醤油		
		小松菜とコーンの浸し	砂糖		小松菜　コーン　人参	醤油		
		金平ごぼう	砂糖　胡麻　ごま油		ごぼう　人参　ピーマン	醤油		
		豆腐としめじのスープ		豆腐	しめじ　葱	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			594	21.5
6	水	ポテトコロッケ	じゃが芋　油　小麦粉　パン粉	合挽ミンチ　卵	玉葱	塩胡椒		
		キャベツのゆかり和え			キャベツ　胡瓜　人参　ゆかり			
		じゃこ豆	砂糖	大豆　チリメン		醤油		
		青梗菜ともやしの汁			青梗菜　もやし	和だし　醤油		
		牛乳　野菜ゼリー	砂糖	牛乳　イナアガー	野菜ジュース		609	20.4
7	木	ムサカ	油　じゃが芋　バター　小麦粉　パン粉	鶏ミンチ　粉チーズ　牛乳	玉葱　トマト缶	塩　塩胡椒　ケチャップ		
☆		ブロッコリーのおかか和え	砂糖	かつお節	ブロッコリー　人参　もやし	醤油		
		レヴィシアスーパ	じゃが芋　オリーブ油	鶏肉　ベーコン　ひよこ豆	玉葱　キャベツ　人参	コンソメ　醤油		
		牛乳　豆腐のおやき	油　小麦粉	牛乳　豆腐	キャベツ　コーン　葱	塩　醤油	581	21.4
8	金	ひじきご飯		鶏肉　ひじき　うすあげ	枝豆　人参　ごぼう	醤油		
		若さぎのカレー風味唐揚げ	油　小麦粉	若さぎ		コンソメ　カレー粉		
		ほうれん草の納豆和え		納豆　かつお節	ほうれん草　人参　もやし	醤油		
		玉葱と南瓜の味噌汁			玉葱　南瓜　葱	和だし　味噌		
		牛乳　レモンケーキ	砂糖　ケーキMix　バター	牛乳　卵	レモン果汁		624	26.8
9	土	豚丼	砂糖	豚肉	人参　玉葱　葱	醤油		
		さつま芋の甘煮	砂糖　さつま芋			醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			572	19
10	日	休　日						
11	月	カレイの煮付	砂糖	カレイ		醤油		
		ひじきとほうれん草の和え物	砂糖	ひじき　うすあげ	ほうれん草　人参	醤油		
		高野の玉子とじ	砂糖	高野豆腐　卵		醤油		
		キャベツと豆腐の味噌汁		豆腐	キャベツ　葱	和だし　味噌		
		牛乳　ココアサンド	砂糖　食パン　バター	牛乳　ココア			616	29.5
12	火	豚と切干大根の煮物	砂糖	豚肉　うすあげ	切干大根　人参　インゲン　干椎茸	醤油		
		ブロッコリーとコーンの浸し	砂糖		ブロッコリー　コーン　人参	醤油		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		青梗菜とえのきの味噌汁			青梗菜　えのき	和だし　味噌		
		牛乳　おかし		牛乳			630	22.7
13	水	チキンナゲット	油	チキンナゲット				
♡		フライドポテト	油　フライドポテト			塩		
		人参とごぼうの煮物	砂糖		ごぼう　人参	醤油		
		ほうれん草の浸し	砂糖　胡麻		ほうれん草	醤油		
		オニオンスープ			玉葱　人参　葱	コンソメ　醤油		
		牛乳　誕生日会ケーキ	砂糖　ケーキMix　バター	牛乳　卵　生クリーム	桃缶		687	23.5
14	木	豚と野菜のトマト煮	砂糖	豚肉	玉葱　しめじ　人参　インゲン　南瓜　トマト缶	醤油　ケチャップ		
		若さぎの竜田揚げ	片栗粉　油	若さぎ	生姜	醤油		
		大豆のおかか煮	砂糖	大豆　かつお節	ブロッコリー	醤油		
		豆腐としめじの汁		豆腐	しめじ　葱	和だし　醤油		
		牛乳　きな粉ゼリー	砂糖	牛乳　寒天　きな粉			577	27.1

		献立表	材料名 力や体温になる	材料名 血や肉・骨になる	材料名 体の調子をよくする	材料名 調味料	kcal	蛋白質
15	金	チャーハン	ごま油	豚肉　卵	玉葱　人参　葱	鶏ガラスープ　醤油		
		厚揚げの中華煮	砂糖	厚揚げ	干椎茸　えのき	醤油		
		小松菜の中華和え	砂糖　胡麻　ごま油		小松菜　人参　しめじ	醤油		
		春雨スープ	春雨		人参　ニラ	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　ヨーグルトケーキ	砂糖　ケーキMix　バター	牛乳　卵　ヨーグルト			637	28.8
16	土	卒　園　式						
17	日	休　日						
18	月	鰆の西京焼	砂糖	鰆		白味噌　醤油		
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐		醤油		
		ブロッコリーとチリメンの浸し	砂糖	チリメン	ブロッコリー　人参　もやし	醤油		
		玉葱と人参の味噌汁			玉葱　人参　葱	和だし　味噌		
		牛乳　きな粉サンド	砂糖　食パン　バター	牛乳　きな粉			609	27.6
19	火	ハンバーグ	パン粉	合挽ミンチ　卵	玉葱	塩胡椒　ケチャップ		
		磯豆	砂糖	大豆　ひじき	枝豆	醤油		
		ほうれん草とえのきの浸し	砂糖		ほうれん草　人参　えのき	醤油		
		卵スープ		卵	葱	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			622	25.1
20	水	休　日						
21	木	遠　足						
		牛乳　くまさんパン	砂糖　強力粉　バター　ドライイースト	牛乳　チョコチップ		塩	223	9.7
22	金	三色丼	砂糖	鶏ミンチ　卵	インゲン	醤油		
		若さぎの磯部揚げ	油　小麦粉	若さぎ　青のり		コンソメ		
		小松菜とあげの浸し	砂糖	うすあげ	小松菜　人参	醤油		
		若布としめじの汁		若布	しめじ	和だし　醤油		
		牛乳　抹茶スコーン	砂糖　ケーキMix　バター	牛乳	抹茶		593	25.2
23	土	カレーうどん	うどん	豚肉　うすあげ	玉葱　しめじ　人参　葱	カレールウ		
		南瓜の甘煮	砂糖		南瓜	醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			560	20.2
24	日	休　日						
25	月	赤魚の煮付	砂糖	赤魚		醤油		
		さつま芋のレモン煮	砂糖　さつま芋		レモン果汁			
		ほうれん草としめじの浸し	砂糖　胡麻		ほうれん草　人参　しめじ	醤油		
		豆腐と玉葱の汁		豆腐	玉葱　葱	和だし　醤油		
		牛乳　ジャムサンド	食パン　苺ジャム	牛乳			581	23.4
26	火	肉じゃが	砂糖　じゃが芋　糸こんにゃく	豚肉	玉葱　人参　インゲン	醤油		
		ブロッコリーの浸し	砂糖　胡麻		ブロッコリー　人参　もやし	醤油		
		昆布と大豆の煮物	砂糖	大豆　昆布		醤油		
		白菜ともやしの味噌汁			白菜　もやし　葱	和だし　味噌		
		牛乳　おかし		牛乳			606	24.7
27	水	豆腐のふんわり揚げ	油　パン粉	鶏ミンチ　豆腐	玉葱　れん根　人参　葱	醤油		
		小松菜の納豆和え		納豆　チリメン　かつお節	小松菜　人参	醤油		
		南瓜のバター焼	バター		南瓜	塩胡椒		
		卵とキャベツのスープ		卵	キャベツ　葱	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　りんごゼリー	砂糖	牛乳　イナアガー	りんごジュース		560	20.5
28	木	五目春雨	砂糖　春雨　胡麻　ごま油	豚肉　卵	人参　胡瓜　干椎茸	醤油		
		ほうれん草の胡麻和え	砂糖　胡麻		ほうれん草　人参　もやし	醤油		
		若さぎの唐揚げ	小麦粉　油	若さぎ		コンソメ		
		若布とえのきのスープ		若布	えのき	鶏ガラスープ　醤油		
		牛乳　鬼まんじゅう	砂糖　ケーキMix　バター　さつま芋	牛乳　卵			582	25.1
29	金	チキンカレー	じゃが芋	鶏肉	玉葱　しめじ　人参　枝豆　トマト缶	カレールウ		
		キャベツとみかんのサラダ	砂糖		キャベツ　人参　胡瓜　みかん	酢		
		牛乳　キャロットケーキ	砂糖　ケーキMix　バター	牛乳　卵	人参		635	21.4
30	土	ナポリタン	砂糖　スパゲティ	ベーコン	玉葱　しめじ　ピーマン　トマト缶	ケチャップ　コンソメ		
		じゃが芋の煮物	砂糖　じゃが芋			醤油		
		牛乳　おかし		牛乳			605	19.6
31	日	休　日						

※果物
　オレンジ、バナナ、りんご

※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、香辛料、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）
※料理によっては味醂、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
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※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

☆今月の海外の料理はギリシャです。
♡3月13日（水）…誕生日メニューです。

※延長保育のおやつ
　月曜から土曜･･･おにぎり