

3月の献立表



R 4. 2. 21 北平田保育園

日	曜日	行事	献立名	材料とその働き(以上児)			午前おやつ (未満児のみ)	午後おやつ	栄養価 (以上児)
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	火		チキンカレー・ツナサラダ 白ぶどうジュース・デコポン	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳 ツナ	人参・玉葱・キャベツ ブロッコリー・デコポン 白ぶどうジュース	バナナ	源氏パイ・牛乳	E : 395 P : 19.0 F : 13.3 食塩 : 3.0
2	水		さばのみぞ焼き・すまし汁 切り干し大根煮・りんご	うどん・焼き麩 油・三温糖	さば・薄揚げ・味噌 豆腐・さば節・昆布	切り干し大根 人参・えのき・葱 いんげん・りんご	ぱりんこ・麦茶	★アメリカンドック・牛乳	E : 431 P : 22.6 F : 17.7 食塩 : 1.7
3	木	ひなまつり もちつき会	以上児：もち(磯辺・きな粉・納豆) つゆ餅・ごま和え・バナナ 未満児：肉うどん・ごま和え・バナナ	もち・ごま 黒糖・三温糖	焼きのり・きな粉 厚揚げ・豚もも肉 納豆・さば節・昆布	もやし・ほうれん草 人参・葱・こんにゃく ごぼう・バナナ	デコポン	ひなあられ・カルピス	E : 555 P : 24.3 F : 16.6 食塩 : 2.1
4	金	誕生会	ロールパン・チーズハンバーグ フライドポテト・卵スープ ミックスキャベツ・ゼリー	パン・じゃが芋 パン粉・油	豚ひき肉・チーズ 牛乳・卵・ゼリー 鶏ガラ	玉葱・人参・キャベツ コーン・きゅうり	りんご	★ケーキ・麦茶	E : 541 P : 17.2 F : 22.1 食塩 : 1.2
5	土		豚汁・ふりかけ・バナナ キャロットジュース	じゃが芋・油	豚もも肉・厚揚げ 煮干し・味噌	人参・しめじ・ごぼう こんにゃく・葱・バナナ キャロットジュース		お菓子・牛乳	E : 320 P : 22.0 F : 13.5 食塩 : 1.0
7	月		親子煮・ナムル みそ汁・バナナ	油・ごま油 三温糖	鶏もも肉・卵 かまぼこ・わかめ 厚揚げ・煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸 もやし・チンゲン菜 バナナ	いよかん	ラクトフェリンヨーグルト	E : 337 P : 21.3 F : 15.3 食塩 : 2.1
8	火		鮭のムニエル きもど入りごまみそ和え すまし汁・りんご	薄力粉・バター ごま・三温糖	鮭・かまぼこ 豆腐・味噌 さば節・昆布	キャベツ・きゅうり ほうれん草・えのき きもど・りんご	かぼちゃの甘煮 麦茶	★フレンチトースト・牛乳	E : 491 P : 21.2 F : 16.1 食塩 : 1.8
9	水	集金	ささみフライ・ごぼうサラダ コンソメスープ・デコポン	薄力粉・パン粉 マヨネーズ・油 ごま・三温糖	ささみ・卵・ハム ベーコン・鶏ガラ	ごぼう・きゅうり・人参 キャベツ・玉葱 デコポン	バナナ	★むきそば風	E : 474 P : 19.0 F : 18.6 食塩 : 1.7
10	木	お別れ会	オムライス・ブロッコリーサラダ 骨付きチキン・コーンスープ プリンアラモード	ご飯・バター 油・三温糖	卵・ベーコン・鶏ガラ 鶏手羽元肉・牛乳 プリン・生クリーム	玉葱・人参・ビーマン しめじ・ブロッコリー キャベツ	ヤクルト	★フルーツゼリーポンチ	E : 595 P : 21.5 F : 23.4 食塩 : 2.3
11	金	バス代振替日	豚肉の生姜焼き・みそ汁 ポテトサラダ・バナナ	油・三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	豚肩肉・豚ロース肉 厚揚げ・煮干し・味噌	ビーマン・玉葱 きゅうり・人参・しめじ 生姜・ほうれん草 コーン・バナナ	りんご	おにぎり(非常食用)・麦茶	E : 414 P : 18.4 F : 24.0 食塩 : 1.7
12	土		焼肉丼風・みそ汁・バナナ	油・三温糖 焼き麩	豚肩肉・豚もも肉 煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸 ビーマン・キャベツ 生姜・にんにく・バナナ		お菓子・牛乳	E : 405 P : 13.3 F : 14.2 食塩 : 1.21
14	月		鶏肉のチーズピカタ・みそ汁 マカロニサラダ・りんご	マカロニ・油 マヨネーズ 薄力粉	鶏もも肉・チーズ 厚揚げ・卵・わかめ 煮干し・味噌	きゅうり・人参・コーン 玉葱・りんご	スプロン	ラクトフェリンヨーグルト	E : 460 P : 24.2 F : 23.3 食塩 : 2.2
15	火	卒園式総練習	ししゃもフライ・お浸し みそ汁・いよかん	薄力粉・パン粉 油・三温糖	ししゃも・卵・豆腐 煮干し・味噌	もやし・小松菜・人参 大根・葱・いよかん	ビスケット・麦茶	★ホットケーキ・牛乳	E : 371 P : 18.0 F : 17.7 食塩 : 1.9
16	水		ご飯・松風焼き・みそ汁 おかか和え・りんご	ご飯・パン粉 油・三温糖 ごま・じゃが芋	鶏ひき肉・卵 薄揚げ・かつお節 煮干し・味噌	玉葱・生姜・ほうれん草 キャベツ・人参・りんご	バナナ	★きのこクリームパイ 牛乳	E : 319 P : 19.0 F : 11.7 食塩 : 2.1
17	木		ポークシュウマイ・八宝菜 中華スープ・オレンジ	油・三温糖 片栗粉 シュウマイの皮	豚もも肉・豚ひき肉 えび・わかめ・豆腐 うずらの卵・鶏ガラ	人参・白菜・孟宗 椎茸・玉葱・生姜 にんにく・オレンジ	りんご	★おはぎ・牛乳	E : 396 P : 21.0 F : 21.4 食塩 : 1.7
18	金		コーンシチュー・ふりかけ キャロットジュース・バナナ	じゃが芋	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ キャロットジュース		かつばえびせん・ジョア	E : 372 P : 12.4 F : 10.1 食塩 : 1.9
19	土	卒園式	お祝いの赤飯 (18日に持ち帰ります)						
22	火	希望保育	ポークビーンズ・えのきスープ しょうゆフレンチ・いよかん	油・三温糖 じゃが芋	豚もも肉・ベーコン 大豆・豆腐・鶏ガラ	玉葱・ビーマン・人参 キャベツ・ほうれん草 コーン・えのき・葱 セロリ・いよかん	りんご	ラクトフェリンヨーグルト	E : 406 F : 14.3 P : 14.9 食塩 : 1.7
23	水		焼き魚・ごま和え 具だくさん汁・バナナ	油・三温糖 ごま	鮭・豆腐 煮干し・味噌	ほうれん草・もやし 人参・大根・ごぼう バナナ	粉ふき芋・麦茶	★かりかりマカロニ・牛乳	E : 395 P : 9.2 F : 9.2 食塩 : 2.5
24	木		コロッケ・ミックスキャベツ ふりかけ・みそ汁・オレンジ	じゃが芋・油 薄力粉・パン粉 焼き麩	豚ひき肉・卵 煮干し・味噌	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし オレンジ	白ぶどうジュース	★ココアプリン	E : 378 P : 14.2 F : 16.2 食塩 : 2.3
25	金		五目卵焼き・三色和え ゆかり・なめこ汁・りんご	油・三温糖	卵・鶏ひき肉 豆腐・煮干し・味噌	人参・椎茸・葱・もやし キャベツ・大根・なめこ りんご	バナナ	バウムクーヘン・牛乳	E : 571 P : 25.2 F : 22.8 食塩 : 2.5
26	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・油	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子・ジュース	E : 344 P : 13.9 F : 17.5 食塩 : 1.6
28	月		肉じゃが(汁多め)・野菜サラダ チーズ納豆・いよかん	じゃが芋 油・三温糖	豚もも肉・昆布・ハム 納豆・チーズ	玉葱・こんにゃく・人参 しめじ・キャベツ きゅうり・いよかん	りんご	ラクトフェリンヨーグルト	E : 366 P : 16.9 F : 10.9 食塩 : 1.7
29	火		カレイの梅焼き・みそ汁 すき昆布煮・オレンジ	じゃが芋 油・三温糖	カレイ・薄揚げ 昆布・煮干し・味噌	こんにゃく・人参 ほうれん草・オレンジ	バナナ	★アップルパイ・牛乳	E : 489 P : 20.1 F : 15.7 食塩 : 2.0
30	水		スペイシーグリルチキン 伴三絲・みそ汁・バナナ	春雨・ごま油 油・三温糖	鶏もも肉・卵 ハム・豆腐 煮干し・味噌	きゅうり・にんにく 人参・小松菜・バナナ	オレンジジュース	★むぎ飯おにぎり・麦茶	E : 371 P : 18.6 F : 14.1 食塩 : 1.8
31	木		ハッシュドポーク・ふりかけ ドレッシングサラダ・りんご 白ぶどうジュース	じゃが芋 油・三温糖	豚もも肉・ハム 生クリーム	玉葱・キャベツ マッシュルーム・りんご 白ぶどうジュース アスパラ・人参	ぱりんこ・麦茶	★くもパン・牛乳	E : 448 P : 16.7 F : 24.5 食塩 : 1.5

✿お別れ会のメニューは年長さんに考えてもらいました！✿

✿：完全給食の日

✿：庄内浜の魚デー

✿：お魚の日

★手作りおやつの日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

E : エネルギー P : たんぱく質

F : 脂質 食塩 : 食塩相当量