

# 3月 予定献立表

平成28年3月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(火)	果物	醤油ラーメン 鶏肉と根菜の味噌煮	じゃこおにぎり	ねぎ、もやし、青梗菜、干し椎茸、豚肉、キャベツ、にんにく、生姜、塩、ごま油、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	幼 590	25.2
	牛乳	キャベツの昆布和え 果物	牛乳	大根、鶏肉、れんこん、だしかつお、だし昆布、味噌、三温糖、みりん、醤油、じゃこ、小松菜、人参、白ごま、塩昆布	乳 546	23.2
2(水)	おかし	ごま塩ご飯 鯖の西京焼き 果物	ジャムサンド	ごま塩、鯖、生姜、味噌、みりん、酒、三温糖、ねぎ、大根、わかめ、葉ねぎ、豆腐、だしかつお、だし昆布	幼 535	24.9
	牛乳	ブロッコリーのお浸し 豆腐の味噌汁	牛乳	ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、醤油、塩、食パン、マーガリン、マーマレードジャム	乳 505	23.0
3(木)	果物	花丸寿司 鶏肉のてまり揚げ 果物	さくらもち 牛乳	鮭、黄ピーマン、ほうれん草、干し椎茸、菜の花、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、すりごま、道明寺粉・あんこ	幼 558	24.9
	牛乳	菜の花のサラダ ハマグリのお汁	ひなあられ	鶏もも、コーン、人参、小麦粉、片栗粉、ねぎ、人参、大根、ハマグリ、アサリ、てまり麩、葉ねぎ、だし昆布	乳 530	23.0
4(金)	おかし	カレーライス マカロニサラダ	すいとん	玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、鶏肉	幼 621	21.1
	牛乳	ほうれん草のスープ 果物	牛乳	マカロニ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ほうれん草、大根、コーン、だしかつお、だし昆布、醤油、小松菜	乳 575	20.0
5(土)	おかし	中華丼 ブロッコリーのナムル	おかし	玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、竹の子、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、片栗粉	幼 565	20.7
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	ブロッコリー、胡瓜、黄パプリカ、白ごま、ごま油、ねぎ、えのき、しめじ、わかめ、葉ねぎ	乳 532	19.7
7(月)	おかし	納豆ご飯 鶏の照り焼き 果物	揚げパン	納豆、たくあん、鶏もも、しょうが、醤油、みりん、大根、ねぎ、えのき、小松菜、煮干しだし、味噌	幼 535	21.3
	牛乳	かぶの昆布和え 大根の味噌汁	牛乳	かぶ、人参、きゅうり、キャベツ、塩昆布、ごま油、コッパン、砂糖、ココア、油	乳 505	20.1
8(火)	果物	ミートソーススパゲティー 果物	鮭おにぎり	ピーマン、カットマト、トマトピューレ、豚ひき、にんにく、油、小麦粉、ケチャップ、ソース、塩、三温糖、鮭、塩、白ごま	幼 618	26.1
	牛乳	焼き野菜のマリネ コーンスープ	牛乳	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、コーン、じゃこ、酢、オリーブオイル、クリームコーン、コーン、えのき、わかめ、葉ねぎ、醤油	乳 568	23.9
9(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 果物	セザミケーキ	(玉ねぎ、人参、ニラ、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、塩、醤油、味噌、片栗粉、小麦粉、砂糖、BP、バター)	幼 601	18.9
	牛乳	春雨サラダ 中華風スープ	牛乳	春雨、きゅうり、酢、ごま油、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、牛乳、ごま	乳 559	18.2
10(木)	果物	胚芽ロール チキンカツ 果物	中華おこわ	鶏むね、小麦粉、パン粉、ソース、玉ねぎ、人参、えのき、わかめ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 525	27.2
	牛乳	ブロッコリーのサラダ えのきのスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、三温糖、酢、オリーブオイル、竹の子、干し椎茸、豚肉、醤油、塩	乳 504	25.2
11(金)	おかし	わかめご飯 鮭の香味焼き 果物	煮込みそうめん	わかめ、鮭、しょうが、醤油、みりん、酒、ねぎ、人参、大根、わかめ、葉ねぎ、油揚げ、だしかつお、だし昆布	幼 555	28.0
	牛乳	野菜の胡麻和え 油揚げの味噌汁	牛乳	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、三温糖、鶏ひき、キャベツ、小松菜	乳 520	25.5
12(土)	おかし	ビビンバ丼 大根と鶏肉の中華風煮	おかし	もやし、きゅうり、豚ひき、玉ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、三温糖、片栗粉、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、塩	幼 537	23.4
	牛乳	ねぎとえのきのスープ 果物	牛乳	大根、人参、鶏肉、白菜、生姜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、ごま油、片栗粉	乳 511	21.9
14(月)	おかし	ご飯 豆腐のうま煮 果物	あんバターサンド	木綿、玉ねぎ、椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、にんにく、生姜、ごま油、醤油、食パン、こしあん、マーガリン	幼 580	27.5
	牛乳	もやしの海苔ナムル お麩の味噌汁	牛乳	、もやし、人参、胡瓜、しらす、白ごま、ごま油、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、お麩、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 541	25.1
15(火)	果物	味噌うどん 青のりポテト	昆布おにぎり	ねぎ、人参、大根、ごぼう、小松菜、油揚げ、白菜、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、味噌、塩	幼 516	18.4
	牛乳	ひじきのサラダ 果物	牛乳	じゃが芋、青のり、ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、三温糖、油、昆布、みりん	乳 486	17.8
16(水)	おかし	ハヤシライス キャベツの昆布和え	焼きそば	玉ねぎ、じゃが芋、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、油、ケチャップ、ソース、塩、もやし、キャベツ、豚肉	幼 566	18.6
	牛乳	白菜のスープ 果物	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ねぎ、白菜、しめじ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 531	17.9
17(木)	果物	バターロール 鮭のフライ かぼちゃのスープ	カレーピラフ	鮭、胡椒、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、かぼちゃ、えのき、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩	幼 572	26.4
	牛乳	レンコンの味噌マヨネーズ 果物	牛乳	れんこん、胡瓜、ブロッコリー、マヨネーズ、味噌、醤油、酢、三温糖、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき	乳 542	24.1
18(金)	おかし	リクエスト献立 佃煮ご飯 チューリップから揚げ	バナナケーキ	焼き海苔、みりん、骨付き鶏肉、生姜、にんにく、醤油、酒、油、小麦粉、BP、バター、牛乳、バナナ、煮干しだし	幼 615	24.2
	牛乳	切干大根のサラダ 豚汁 果物	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、三温糖、酢、ごま油、大根、人参、ねぎ、ごぼう、しめじ、油揚げ、豚肉、葉ねぎ、味噌	乳 568	22.4
19(土)		<b>卒園式</b>				
21(月)		<b>振替休日(春分の日)</b>				
22(火)	果物	あんかけ焼きそば 春雨スープ	わかめおにぎり	(玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、もやし、白菜、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、片栗粉)	幼 559	23.3
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 果物	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ねぎ、干し椎茸、鶏ひき、春雨、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳 521	21.7
23(水)	おかし	ご飯 回鍋肉 果物	レーズン煮しパン	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、豚肉、にんにく、しょうが、味噌、ごま油、三温糖、豆乳、BP、レーズン	幼 572	22.1
	牛乳	ひじきの煮つけ じゃが芋の味噌汁	牛乳	ひじき、白滝、えのき、いんげん、さつま揚げ、油揚げ、ねぎ、大根、しめじ、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、味噌	乳 536	20.7
24(木)	果物	ガーリックライス 春色サラダ ミニトマト 果物	桜ケーキ	ピーマン、人参、ミニトマト、豚バラ、キャベツ、じゃが芋、しめじ、カットマト、生クリーム、桜の塩漬け、バター、牛乳	幼 593	22.1
	牛乳	チキン竜田のタルタルソース ポトフ	牛乳	鶏肉、玉ねぎ、胡瓜、黄パプリカ、大豆マヨネーズ、ブロッコリー、カリフラワー、菜の花、胡瓜、コーン、オリーブオイル	乳 558	20.7
25(金)	おかし	ご飯 豆腐ハンバーグ 果物	チーズトースト	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ひじき、パン粉、豆乳、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、塩	幼 518	24.3
	牛乳	じゃこサラダ ポテトスープ	牛乳	キャベツ、人参、ピーマン、胡瓜、黄ピーマン、じゃこ、ごま、醤油、三温糖、酢、油、食パン、チーズ、ケチャップ	乳 491	22.6
26(土)	おかし	焼肉丼 甘酢和え	おかし	豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、にんにく、生姜、醤油、三温糖、ごま油、塩	幼 561	21.5
	牛乳	わかめの味噌汁 果物	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、煮干しだし、味噌	乳 530	20.3
28(月)	おかし	ゆかりご飯 魚の磯辺揚げ 果物	マーブルケーキ	ゆかり、白身魚、青のり、生姜、小麦粉、ねぎ、人参、わかめ、えのき、豆腐、葉ねぎ、昆布、だしかつお、醤油、塩	幼 619	22.4
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁	牛乳	じゃが芋、人参、ブロッコリー、れんこん、黄パプリカ、白ごま、味噌、三温糖、みりん、BP、バター、牛乳、ココア	乳 572	21.1
29(火)	果物	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮	そぼろおにぎり	ねぎ、人参、しめじ、舞茸、大根、小松菜、油揚げ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、片栗粉	幼 512	18.5
	牛乳	花野菜のお浸し 果物	牛乳	かぼちゃ、小豆、三温糖、だし昆布、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、黄パプリカ、鶏ひき、生姜	乳 481	17.8
30(水)	おかし	ご飯 揚げ鶏の葱ソース 果物	きつねうどん	鶏肉、葉ねぎ、ねぎ、生姜、醤油、酢、三温糖、白菜、ねぎ、人参、えのき、小松菜	幼 514	22.1
	牛乳	切り干し大根の煮物 白菜の味噌汁	牛乳	切り干し大根、白滝、さつま揚げ、いんげん、油揚げ、葱、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 488	20.8
31(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン 果物	さつま芋煮しパン	鶏もも、にんにく、生姜、カレー粉、大豆ヨーグルト、玉ねぎ、人参、大根、カットマト、しめじ、小松菜、だしかつお	幼 531	22.4
	牛乳	キャベツのサラダ トマトと大根のスープ	牛乳	キャベツ、胡瓜、コーン、ごま、酢、オリーブオイル、小麦粉、三温糖、黒ゴマ、豆乳、BP、さつま芋、醤油、塩	乳 510	20.9

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	565	19.8	平均値	幼	563	23.0
	乳児	490	17.2		乳	528	21.5