

2020年3月

予定献立表

月		火	水	木	金	土
2	<p>タコライス マッシュポテト オニオンスープ</p> <p>ふむふむ 果物 保育園ミルク</p>	3 <p>ちらし寿司(鮭) ローストチキン ほうれん草のナムル 花麩のお吸い物</p> <p>ひなあられ オレンジゼリー むぎちゃ</p>	4 <p>胚芽ご飯 魚の竜田揚げ じゃが芋ソテー キャベツの味噌汁</p> <p>もずくパン 果物 保育園ミルク</p>	5 <p>胚芽ご飯 揚げ豆腐 しめじとチンゲン菜の炒め そうめん汁 果物</p> <p>黒糖くずもち 保育園ミルク</p>	6 <p>胚芽ご飯 白身魚の黄金焼き パンパンジーサラダ 豆苗スープ 果物</p> <p>チーズ蒸しパン 豆乳</p>	7 <p>胚芽ご飯 豚生姜焼き 豆腐とコーンのスープ キャベツともやしの和え物</p> <p>やきいも 保育園ミルク</p>
9	<p>納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物</p> <p>クワ-ファル- スティックセロリ 保育園ミルク</p>	10 <p>カツカレー きのこ麩のすまし汁 果物</p> <p>スコーン 保育園ミルク</p>	11 <p>鶏の塩こうじ料 からし菜炒め 大根の味噌汁 果物</p> <p>ミ-ビスカ-ト 味付けいりこ 保育園ミルク</p>	12 <p>胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら炒め 高野豆腐のすまし汁</p> <p>ぼ-ぼ- 保育園ミルク</p>	13 <p>ロールパン 鮭のグラタン 白菜サラダ マカロニスープ 果物</p> <p>おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ</p>	14 <p>五目ご飯 豆腐ちゃんぶるー 小松菜と油揚げの味噌汁</p> <p>アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物</p>
16	<p>くふあじゅーしー ゆし豆腐ア-サあん く-びりちー 果物</p> <p>ちんすこう 味付けいりこ 豆乳</p>	17 <p>胚芽ご飯 魚の西京焼き ひじき炒め なめこの味噌汁 果物</p> <p>たかはしもち 保育園ミルク</p>	18 <p>納豆ご飯 すきやき風煮つけ とろろ昆布汁</p> <p>紫芋チップ ブルー-ン 保育園ミルク</p>	19 <p>おべんとう</p> <p>お祝いケーキ(卒園式) 保育園ミルク 果物</p>	20 <p>春分の日</p>	21 <p>焼きそば ブロッコ-のおかか和え 豆腐の清し汁</p> <p>鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク</p>
23	<p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 ごま和え(小松菜) かきたま汁</p> <p>カラフルトースト 保育園ミルク</p>	24 <p>胚芽ご飯 サバのおろし煮 ごぼうサラダ 麩と物の味噌汁</p> <p>野菜ブリッ-ツ(手作り) 保育園ミルク</p>	25 <p>胚芽ご飯 豆腐入りナゲット ピーマンの細切炒め はんぺんのすまし汁 果物</p> <p>プリン リッ-クラッカー(3枚) 保育園ミルク</p>	26 <p>胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き 白菜サラダ もずく汁</p> <p>ぜんざい 果物</p>	27 <p>きのこスパゲティ- キャベツサラダ ビ-ンズスープ 果物</p> <p>鮭おにぎり むぎちゃ</p>	28 <p>くふあじゅーしー 切干大根サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁</p> <p>ビスコ ブルー-ン 保育園ミルク</p>
30	<p>備蓄カレー 型抜きチーズ 果物</p> <p>畑のクラッカー(サンコー) 味付けいりこ 保育園ミルク</p>	31 <p>ご飯 豆腐ちゃんぶるー かき卵汁</p> <p>アンパンマンせんべい ブルー-ン 保育園ミルク</p>				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2020年3月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I補給 - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加減 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	日								
2	月	合挽肉 アボカド 普通牛乳 鮭 生クリーム 保育園ミルク	精白米 サラダ油 じゃがいも 有塩バター 揚げ油 片栗粉 生クリーム グラニュー糖	玉葱 キャベツ トマト パセリ しめじ ねぎ 果物	601	21.8	16.5	382	1.7
3	火	紅鮭 卵 鶏肉	精白米 三温糖 本みりん 揚げ油 油 白ごま ごま油 花魁 ひなあられ	干椎茸 さやいんげん 刻み海苔 玉葱 生姜 にんにく 炒り草 胡瓜 人参 もやし えのき とうろ昆布 ねぎ	485	24.4	10.6	87	2.6
4	水	鯖 鶏肉 ちくわ みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 油 もずくパン	生姜 ねぎ 人参 ビーツ キャベツ 果物	641	24.2	23	281	2
5	木	沖縄豆腐 卵 すり身 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ごま油 そうめん 死に顔粉 いもくず 黒砂糖粉	人参 とうもろこし キャベツ 揚げ油 人参 しめじ コーン缶詰 みつ菜 果物	600	23.5	13.5	389	3.2
6	金	揚げ卵 ビザ用チーズ 卵 バター クリーム 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ねりごま 本みりん グラニュー糖	クリームチーズ パセリ キャベツ 胡瓜 トマト トウモロコシ しめじ オレンジ 小松菜	614	27.1	20.3	240	3.2
7	土	豚肩ロース 絹ごし豆腐 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 片栗粉 白ごま 三温糖 焼き芋	玉葱 生姜 じゃがいも みつ菜 キャベツ 人参 もやし	578	23	12.9	329	1.9
8	日								
9	月	挽きわり納豆 鮭 - 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 揚げ油 三温糖	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく とうもろこし 果物 とうもろこし	587	26.8	12	352	3.3
10	火	豚肉 卵 調整豆乳 保育園ミルク	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 油 薄力粉 有塩バター パン粉 揚げ油 おつゆ ライ麦・全粒粉 三温糖 なたね油	人参 玉葱 りんご にんにく えのき ねぎ 果物 レーズン	739	26.6	20.6	315	2.3
11	水	鶏肉 かつお みそ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 薄力粉 油 炒め油 シェイクレット	キャベツ 炒り菜 キャベツ もやし 人参 大根 しめじ ねぎ 果物	568	29.3	14.7	366	2.3
12	木	材 みそ 豚肉 凍り豆腐 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 三温糖 ごま油 揚げ油 薄力粉 黒砂糖粉 揚げ油	じゃがいも こんにゃく 人参 干椎茸 えのき ねぎ	600	27.4	16.1	339	2.1
13	金	鮭 普通牛乳 ビザ用チーズ かに風味かまぼこ ベーコン かつお みそ	卵 薄力粉 有塩バター オリーブ油 マカロニ 精白米 サラダ油 三温糖	玉葱 しめじ 白菜 アスパラ じゃがいも 玉葱 人参 果物 焼きのり	627	26.2	17.9	196	1.8
14	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお 揚げ 味噌 保育園ミルク	精白米 ごま油 本みりん 炒め油 Nアンパンマンのソフトせんべい	人参 干しひじき ねぎ キャベツ 小松菜 果物	500	23.1	11.7	355	2.9
15	日								
16	月	豚肉 ゆし豆腐 豚肉 チキアゲ 味付けいりこ 豆乳	精白米 本みりん ごま油 片栗粉 油 薄力粉 三温糖	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ じゃがいも 生姜 刻み昆布 こんにゃく とうもろこし 果物	583	21.1	18	183	3.4
17	火	鮭 みそ 揚げ 大豆水煮 沖縄豆腐 みそ きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 揚げ油 さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	生姜 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし ねぎ 果物	623	28.2	11.9	400	4.2
18	水	挽きわり納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 おつゆ 紫芋チップ	のり佃煮 ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 とうろ昆布 ねぎ プルトン	542	24.5	15.1	346	3.1
19	木	保育園ミルク	いちごのお祝いケーキ	果物	236	9.3	6.7	258	0.5
20	金								
21	土	豚肉 削り節 沖縄豆腐 保育園ミルク	ゆで中華麺 油 三温糖 鉄ゼリー おこし	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり アスパラ トマト えのき ねぎ	489	22.5	7.6	324	5.7
22	日								
23	月	沖縄豆腐 豚肉 みそ 卵 ビザ用チーズ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 片栗粉 食パン マネー	人参 長ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく 小松菜 胡瓜 もやし みつ菜 パプリカ (赤) ビーツ じゃがいも	620	28.3	20.4	455	3.5
24	火	鯖 ロース 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 マネー 胡麻 おつゆ 薄力粉 有塩バター 白ごま	大根 長ねぎ じゃがいも 人参 さやいんげん 胡瓜 カットわかめ もやし パセリ	688	23.9	26.1	345	2.2
25	水	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 豚肉 はんぺん 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 じゃがいも なたね油 三温糖 プリン リップアップ	玉葱 ニンニク 生姜 ビーツ 人参 もやし 揚げ油 果物	652	27.2	18.3	357	2
26	木	材 かに風味かまぼこ ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん すり胡麻 オリーブ油 片栗粉 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	白菜 胡瓜 アスパラ じゃがいも おきなわもずく 生姜 果物	500	18.9	5.5	145	3.1
27	金	鶏肉 ミックスビーンズ ベーコン かつお節 鮭	スパゲッティ 有塩バター なたね油 オリーブ油 三温糖 精白米 油	にんにく しめじ 玉葱 まいたけ 刻み海苔 レモン汁 キャベツ じゃがいも 人参 果物 炒り菜	556	20.8	14.6	74	2.2
28	土	豚肉 かつお みそ 保育園ミルク	精白米 本みりん 白ごま 三温糖 じゃがいも ピスコ	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ 切り干し大根 胡瓜 玉葱 プルトン	547	19.8	10.2	472	2
29	日								
30	月	型抜きチーズ 味付けいりこ 保育園ミルク	精白米 加-の王子様	果物	599	20.9	16.5	371	0.8
31	火	沖縄豆腐 かつお 卵 保育園ミルク	精白米 炒め油 片栗粉 Nアンパンマンのソフトせんべい	もやし 人参 玉葱 キャベツ ねぎ プルトン	428	17.9	8.8	318	1.9

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。