

3月 予定献立表

平成31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(金)	おかし	三色ご飯 鶏のあられ揚げ 果物	桜餅	小豆、ほうれん草、しらす、コーン、豚ひき、菜の花、ブロッコリー、人参、ささ身、黄パプリカ、大豆マヨネーズ	幼 603.7	30.5
	牛乳	菜花のサラダ ハマグリのお汁	牛乳	鶏むね、しょうが、にんにく、あられ、小麦粉、ねぎ、大根、葉ねぎ、ハマグリ、お麩、道明寺粉、こしあん、桜の葉	乳 560.0	27.5
2(土)	おかし	鶏肉丼 きゅうりの酢の物	おかし	玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、鶏肉、油、三温糖、醤油、塩、片栗粉、だし昆布、味噌	幼 615.4	23.6
	牛乳	じゃが芋の味噌汁 果物	牛乳	きゅうり、わかめ、黄パプリカ、酢、ねぎ、人参、えのき、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお	乳 572.9	22.0
4(月)	おかし	そばろ飯 鱈のねぎ焼き 果物	おからケーキ	豚ひき、生姜、三温糖、糖、ねぎ、生姜、酒、みりん、醤油、塩、玉ねぎ、人参、キャベツ、葉ねぎ、厚揚げ、味噌	幼 608.6	27.6
	牛乳	切干大根の煮物 厚揚げの味噌汁	牛乳	切干大根、えのき、白滝、油揚げ、さつま揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、おから、レーズン、小麦粉、豆乳	乳 564.4	25.2
5(火)	果物	カレーうどん かぼちゃのいとこ煮	ツナおにぎり	ねぎ、人参、しめじ、大根、油揚げ、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油	幼 562.7	20.3
	牛乳	キャベツの昆布和え	牛乳	かぼちゃ、小豆、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、ツナ、小麦粉、カレー粉	乳 523.8	19.3
6(水)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 果物	ジャムサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、ニラ、にんにく、生姜、豚ひき、ごま油、三温糖、塩、味噌、醤油、片栗粉	幼 595.0	24.0
	牛乳	もやしのナムル 春雨スープ	牛乳	もやし、きゅうり、ねぎ、えのき、鶏ひき、小松菜、春雨、だしかつお、だし昆布、マーガリン、ブルーベリー	乳 553.5	22.3
7(木)	果物	丸パン ポークチャップ 果物	中華おこわ	豚肉、玉ねぎ、にんにく、カットマト、トマトピューレ、三温糖、ケチャップ、ソース、ねぎ、しめじ、白菜、小松菜、鶏肉	幼 543.4	26.9
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 白菜のスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、塩、ごま油、竹の子、干し椎茸、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油	乳 518.9	24.5
8(金)	おかし	ご飯 カレイの磯部揚げ 果物	ジャージャー麺	カレイ、青のり、塩、小麦粉、油、ねぎ、人参、大根、ごぼう、木綿、豚肉、葉ねぎ、だしかつお	幼 607.9	27.0
	牛乳	かぼちゃサラダ 豚汁	牛乳	かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、、もやし、豚ひき、玉ねぎ、だし煮干し、味噌	乳 563.8	24.7
9(土)	おかし	ピビンバ丼 春雨サラダ	おかし	玉ねぎ、豚ひき、人参、もやし、ほうれん草、コーン、しょうが、にんにく、ごま油、塩、醤油、三温糖、片栗粉	幼 577.7	23.2
	牛乳	かぶの味噌汁 果物	牛乳	春雨、きゅうり、ささ身、酢、ねぎ、えのき、かぶ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 542.7	21.7
11(月)	おかし	ハヤシライス 花野菜サラダ	シュガートースト	玉ねぎ、人参、にんにく、豚肉、トマトピューレ、トマトジュース、牛脂、ケチャップ、小麦粉、油、三温糖、マーガリン	幼 620.9	23.5
	牛乳	大根スープ 果物	牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、ツナオリーブオイル、ねぎ、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 577.2	21.9
12(火)	果物	醤油ラーメン 鶏のから揚げ	鮭おにぎり	ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、ニラ、生姜、豚肉、ごま油、醤油、塩、みりん、鮭	幼 630.2	29.9
	牛乳	ポテトサラダ プチトマト 果物	牛乳	鶏もも、にんにく、片栗粉、プチトマト、じゃが芋、ブロッコリー、きゅうり、コーン、マヨネーズ、塩	乳 588.2	27.0
13(水)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮 果物	黒糖蒸しパン	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、キャベツ、小松菜、豚肉、にんにく、生姜、小麦粉、BP、黒糖、豆乳、黒ごま	幼 548.2	23.6
	牛乳	大根の甘酢和え ほうれん草のスープ	牛乳	大根、きゅうり、わかめ、ツナ、黄パプリカ、酢、ねぎ、えのき、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 516.1	22.0
14(木)	果物	チーズパン 鶏のマスタード焼き	焼きそば	鶏肉、玉ねぎ、粒マスタード、みりん、にんにく、生姜、ねぎ、しめじ、かぼちゃ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 580.3	32.6
	牛乳	ひじきのサラダ かぼちゃスープ 果物	牛乳	ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、三温糖、酢、油、キャベツ、もやし、豚肉、醤油、塩	乳 518.8	29.1
15(金)	おかし	稲荷ずし 鮭のガーリックポテト焼き	いちごのケーキ	油揚げ、人参、椎茸、ひじき、鶏肉、絹さや、ごま、ねぎ、白菜、しめじ、葉ねぎ、玉ねぎ、鶏ひき、パン粉、豆乳	幼 624.7	27.9
	牛乳	かぶのサラダ 肉団子の味噌汁 果物	牛乳	鮭、じゃが芋、にんにく、かぶ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン、三温糖、塩、酢、オリーブオイル、だし昆布、味噌	乳 577.3	25.5
16(土)	卒園式					
18(月)	おかし	佃煮ご飯 たらのだ甘酢あんかけ	シュガーラスク	のり、たら、玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、小麦粉、油、塩、片栗粉、ねぎ、ごぼう、じゃが芋、豚肉、小松菜、味噌	幼 533.4	25.4
	牛乳	ひじきの煮物 田舎風味噌汁 果物	牛乳	ひじき、人参、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、マーガリン	乳 504.2	23.4
19(火)	果物	ミートソースパゲティ 果物	ゆかりおにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、ケチャップ、ゆかり、かつお節	幼 651.8	22.5
	牛乳	ツナサラダ キャベツのスープ	牛乳	大根、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、マヨネーズ、キャベツ、ねぎ、コーン、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	乳 606.1	21.1
20(水)	おかし	ご飯 ねぎ塩チキン 果物	ココアドーナツ	鶏もも、ねぎ、にんにく、生姜、三温糖、玉ねぎ、えのき、わかめ、葉ねぎ、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 631.8	26.8
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え 豆腐の味噌汁	牛乳	じゃが芋、人参、ブロッコリー、れんこん、黄パプリカ、ごま、すりごま、小麦粉、ココア、BP、豆乳、油、塩、酒、醤油	乳 582.5	24.5
21(木)	春分の日					
22(金)	おかし	カレーライス 大豆のサラダ	煮込みうどん	玉ねぎ、鶏もも、カットマト、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、白菜、小松菜、鶏肉	幼 606.7	24.2
	牛乳	トマトと大根のスープ 果物	牛乳	大豆、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ツナ、大豆マヨネーズ、味噌、ねぎ、人参、トマト、大根、豚肉、だしかつお	乳 565.9	22.5
23(土)	おかし	そばろ飯 塩キャベツサラダ	おかし	鶏ひき、玉ねぎ、人参、小松菜、コーン、生姜、油、三温糖、塩、醤油、片栗粉	幼 615.5	24.0
	牛乳	大根の味噌汁 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、塩、ごま油、ねぎ、大根、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 558.6	22.0
25(月)	おかし	ご飯 豆腐ハンバーグ 果物	野菜ケーキ	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、しめじ、ゼラチン、パン粉、豆乳、醤油、三温糖、片栗粉、かぼちゃ、小麦粉、ほうれん草	幼 541.2	20.1
	牛乳	いんげんの胡麻和え さつま芋の味噌汁	牛乳	きゅうり、いんげん、小松菜、キャベツ、すりごま、ねぎ、人参、えのき、さつま芋、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌	乳 510.6	19.2
26(火)	果物	あんかけ焼きそば 果物	ひじきおにぎり	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、豚肉、かまぼこ、生姜、ごま油、塩、こしょう、醤油、片栗粉	幼 616.8	24.1
	牛乳	野菜の海苔和え 中華風スープ	牛乳	もやし、きゅうり、黄パプリカ、もみのり、酢、ねぎ、干し椎茸、豚ひき、豆腐、ほうれん草、ひじき、油揚げ	乳 578.1	22.3
27(水)	おかし	わかめご飯 鱈のガーリック焼き 果物	肉うどん	糖、にんにく、玉ねぎ、醤油、三温糖、みりん、ねぎ、人参、えのき、白菜、油揚げ、だし煮干し、だし昆布、味噌	幼 529.1	26.4
	牛乳	ささ身のサラダ 油揚げの味噌汁	牛乳	ささみ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、すりごま、マヨネーズ、豚肉、葉ねぎ	乳 503.9	24.2
28(木)	果物	バターロール チキンカツ	カレーピラフ	鶏むね、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、しめじ、豚肉、葉ねぎ	幼 604.0	25.6
	牛乳	小松菜のお浸し ポトフ 果物	牛乳	小松菜、きゅうり、えのき、もやし、しらす、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき	乳 550.8	23.5
29(金)	おかし	焼肉丼 焼き野菜のマリネ	揚げパン	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、ほうれん草、もやし、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉、きな粉	幼 561.8	26.1
	牛乳	わかめとコーンのスープ 果物	牛乳	かぼちゃ、コーン、じゃこ、酢、オリーブオイル、ねぎ、わかめ、えのき、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 527.0	24.0
30(土)	おかし	チャーハン 豚肉の煮物	おかし	小松菜、コーン、豚ひき、生姜、ごま油、ねぎ、もやし、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 599.9	28.1
	牛乳	もやしのスープ 果物	牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、人参、じゃが芋、三温糖、醤油、塩、油	乳 560.4	25.0

※ 仕入れの都合により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	575 28.7	平均値	幼	588.7 25.6
	乳児	479 23.9		乳	551.1 23.5