

2020年3月



献立予定表 (ふじ・きく・もも)



栄 保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ		
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの						元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの			
1	日	休日						17	火	ご飯 さわらのきのこあんかけ れんこんサラダ 大根の味噌汁	バナナ いりこ フライドポテト	牛乳	フライドポテト、油、ドレッシング、三温糖、片栗粉、米	牛乳、さわら、豆腐、みそ、いりこ	バナナ、れんこん、きゅうり、だいこん、まいたけ、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	
2	月	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の昆布和え なめこの味噌汁	りんご いりこ	牛乳 ココアトースト	じゃがいも、食パン、マーガリン、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油、米	牛乳、豆腐、みそ、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ、塩こんぶ	はくさい、りんご、たまねぎ、なめこ、きゅうり、にんじん、だいこん、グリーンピース、ねぎ	牛乳 軽いお菓子	18	水	チキン南蛮丼 青のりポテト にんじんのサラダ きのこ汁	ミニプリン いりこ	ヨーグルトパフェ	じゃがいも、コーンフ레이크、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、小麦粉、ごま油、米	鶏肉、牛乳、生クリーム、卵、ハム、わかめ、いりこ、青のり	たまねぎ、にんじん、いちご、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
3	火	ちらし寿司 さわらの塩焼き 小松菜のなめだけあえ 菜の花のすまし汁	ひなあられ いりこ	牛乳 ひなまつりケーキ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、醤油、ごま油、ひなあられ、バター	牛乳、さわら、豆腐、卵、さけ、いりこ、のり	ごまつな、いちご、もやし、にんじん、きゅうり、なめだけ、なばな、椎茸	牛乳 軽いお菓子	19	木	ご飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃのエッグサラダ 納豆と野菜のみそ汁	オレンジ いりこ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、砂糖、米	牛乳、あかうお、卵、豆腐、納豆、みそ、ハム、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
4	水	ご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 春雨スープ	オレンジ いりこ	牛乳 さばときのこの炊き込みおにぎり	じゃがいも、米、パン粉、押麦、はるさめ、砂糖、油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、さば、卵、ベーコン、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、まいたけ、しめじ、ねぎ、椎茸、しょうが、パセリ	牛乳 軽いお菓子	20	金	休日						
5	木	ご飯 すり身と豆腐の野菜揚げ ほうれん草の磯和え さつま汁	チーズ いりこ	アップルパンチ	りんごジュース、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、米	白身魚のすり身、みそ、豆腐、チーズ、いりこ、のり	ほうれん草、バナナ、にんじん、だいこん、もやし、パイナップル、みかん、たまねぎ、もも、しめじ、ごぼう、ねぎ、いんげん	牛乳 軽いお菓子	21	土	ミートスパゲティ きのこスープ パン缶 いりこ	チーズ蒸しパン	スパゲティ、油、チーズ蒸しパン	豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、パイン、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子	
6	金	わかめおにぎり ウインナー ゆで卵 チキンカツ	ミートボール ゆでブロッコリー いちご	牛乳 マカロニあべかわ	米、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉	牛乳、卵、きな粉、ウインナー、鶏肉	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子	22	日	休日						
7	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パン缶 いりこ		スティックパン	スパゲティ、スティックパン、油	ツナ缶、わかめ、いりこ	パイン、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、えのきたけ、椎茸、にんにく	牛乳 軽いお菓子	23	月	ご飯 れんこん入り松風焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目汁	チーズ いりこ	食パン、さといも、マーガリン、グラニュー糖、ごま油、三温糖、米	牛乳、鶏レバー、鶏卵、油揚げ、きな粉、みそ、いりこ	れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子	
8	日	休日							24	火	ご飯 さばの蒲焼風 ほうれん草のナムル かき玉汁	パン缶 いりこ	牛乳 りんごパイ	三温糖、片栗粉、ごま油、油、米	牛乳、さば、卵、わかめ、いりこ	ほうれん草、パイン、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、みつば、椎茸	牛乳 軽いお菓子
9	月	ご飯 塩麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ わかめスープ	オレンジ いりこ	牛乳 シュガートースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン、片栗粉、砂糖、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、わかめ、いりこ、ひじき	きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、コーン、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	25	水	ご飯 コーンクリームシチュー スクランブルエッグ 洋風炒り豆腐	バナナ いりこ	牛乳 おなかおにぎり	米、じゃがいも、押麦、油、ごま油、三温糖	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、ベーコン、かつお節、いりこ、バター、塩こんぶ	たまねぎ、バナナ、クリームコーン、ほうれん草、にんじん、コーン、いんげん	牛乳 軽いお菓子
10	火	〈ばらぐみさんのリクエスト給食〉 ご飯 鶏肉のから揚げ バナナ ポテトサラダ	りんご いりこ	牛乳 コーンフ레이크クッキー	じゃがいも、片栗粉、コーンフ레이크、マヨネーズ、ホットケーキ粉、油、押麦、はるさめ、三温糖、米	牛乳、鶏肉、バター、いりこ	バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ、椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子	26	木	ご飯 さけのポテト焼き 豆腐サラダ 南瓜のみそ汁	りんご いりこ	牛乳 ドーナツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、ドレッシング、三温糖、油、グラニュー糖、米	牛乳、さけ、豆腐、豆腐、みそ、卵、バター、いりこ、青のり	りんご、ごまつな、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、コーン、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
11	水	ご飯 南瓜のオムレツ 大豆のトマト煮 キャベツのサラダ	ふりかけ いりこ	牛乳 天かすおにぎり	米、じゃがいも、油、てんぷら粉、押麦、三温糖、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー、ハム、大豆、青のり、いりこ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子	27	金	バターチキンカレーライス キャベツとツナのサラダ レタスのスープ オレンジ	いりこ	フルーツヨーグルト	じゃがいも、油、三温糖、米	ヨーグルト、鶏肉、ツナ缶、スキムミルク、バター、いりこ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、ホールトマト、バナナ、にんじん、きゅうり、もも、みかん、パイン、えのきたけ、レタス、しめじ、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
12	木	ご飯 あじの香味焼き ブロッコリーの塩炒め 切干大根の味噌汁	りんご いりこ	牛乳 もちもちチーズパン	白玉粉、油、三温糖、ごま油、米	牛乳、あじ、豆腐、みそ、チーズ、いりこ	りんご、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、コーン、エリンギ、ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、にんにく	牛乳 軽いお菓子	28	土	どん汁うどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	いりこ	コーンフ레이크	うどん、さつまいも、コーンフ레이크、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
13	金	なっとく丼 さつま芋のサラダ もずく汁 ヨーグルト	いりこ	牛乳 きなこ揚げパン	さつまいも、コップパン、三温糖、マヨネーズ、油、米	牛乳、ヨーグルト、納豆、卵、もずく、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、きな粉、ハム、いりこ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子	29	日	休日						
14	土	具うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ		メロンパン	うどん、三温糖、メロンパン	鶏肉、かまぼこ、わかめ、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子	30	月	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え わかめスープ	オレンジ いりこ	牛乳 ジャムサンド	ロールパン、いちごジャム、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、ちくわ、わかめ、いりこ、塩こんぶ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン、にんじん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
15	日	休日							31	火	ご飯 あじのカレー揚げ 五目大豆 里芋のみそ汁	バナナ いりこ	牛乳 くろがねもち	さといも、小麦粉、こんにゃく、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、米	牛乳、あじ、豆腐、大豆、みそ、きな粉、いりこ	バナナ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子
16	月	ご飯 里芋の和風カレー煮 小松菜の納豆あえ キャベツと春雨のスープ	のり佃煮 いりこ	牛乳 玉子サンド	さといも、ロールパン、しらたき、マヨネーズ、三温糖、はるさめ、砂糖、ごま油、米	牛乳、卵、鶏肉、納豆、いりこ、のり	ごまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、いんげん、ねぎ、椎茸	牛乳 軽いお菓子	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	565 kcal 21.0 g 18.0 g 2.3 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.2 mg 321 mg 22 mg 3.8 g		

★都合により献立を変更する場合があります