

3月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	＜あか＞ 血や筋肉に なるもの	＜きいろ＞ 力や体温を 整えるもの	＜みどり＞ 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	金	赤飯 ◎ささみの胡麻揚げ きゅうり塩もみ ◎いちご	ひなあられ ★甘酒ミルク	鶏ささみ 牛乳	米 薄力粉 白ごま もち米 小豆 サラダ油	きゅうり いちご	506	24.2	15.3	1.5
2	土	お遊戯会								
4	月	ご飯 ◎肉じゃが きゅうり塩昆布和え みかん缶	揚げ煎餅 ★ミロ	豚肉 スキムミルク 塩昆布	米 しらかき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 干椎茸 きゅうり みかん缶	511	18.7	8.1	1.2
5	火	◎ビビンバ ◎ワカメスープ もやしときゅうりのサラダ	ヨーグルト せんべい	豚肉 わかめ ハム ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま	玉ねぎ 小松菜 もやし きゅうり コーン	420	15.8	9.8	2.0
6	水	ご飯 ひじきの炒め煮 茹でウィンナー 茹でブロッコリー	コーンフレーク	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 スキムミルク ウィンナー 牛乳	米 砂糖 サラダ油 コーンフレーク マヨネーズ	人参 ブロッコリー	527	18.5	17.0	1.5
7	木	ご飯 冷凍エビフライ スパゲティ ◎茹でキャベツ トマト	★二色サンド 牛乳	エビ ウィンナー 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 スパゲティ 食パン マーガリン いちごジャム	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 トマト	658	22.5	19.6	1.5
8	金	ご飯 ◎ニラ玉 豆腐とわかめの味噌汁 切干大根の煮物 パナナ	★おかかおにぎり 麦茶	鶏卵 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 かつお節	米 砂糖 サラダ油 ごま油	ニラ 玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 長ねぎ パナナ	565	18.4	10.7	1.8
9	土	手作り弁当	家庭より持参							
11	月	ご飯 ◎味噌ハンバーグ グラッセ ほうれん草のソテー	非常食体験	豚肉 味噌 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 パン粉 サラダ油 バター	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン	675	25.2	24.0	1.5
12	火	◎ミートスパゲティ コーンサラダ ◎いちごヨーグルト	ケーキ 麦茶	豚肉 粉チーズ ハム ヨーグルト	スパゲティ サラダ油 砂糖 ごま油 ケーキ	人参 玉ねぎ ビーマン トマト缶 コーン きゅうり グリーンピース いちご	516	18.2	19.7	1.5
13	水	ご飯 ◎挽肉カレー 福神漬け マカロニサラダ	スナック菓子 ★ココア	豚肉 ハム スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり 人参 福神漬け	617	20.9	17.8	2.8
14	木	ご飯 煮魚 ◎小松菜の味噌汁 ◎キャベツの胡麻和え	◎★フルーツヨーグルト	まぐろ ヨーグルト 味噌 油揚げ	米 白ごま 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 もやし みかん缶 パナナ いちご	437	23.9	4.6	1.4
15	金	ご飯 ササミフライ ◎茹でキャベツ トマト じゃが芋味噌汁	★ホットケーキ 牛乳	鶏ささみ わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃが芋 メールシロップ ホットケーキMix	キャベツ トマト	658	29.2	19.7	1.3
16	土	手作り弁当	家庭より持参							
18	月	ご飯 ◎麻婆豆腐 粉ふき芋 たたききゅうり オレンジ	★ミニアメリカンドッグ 牛乳	豚肉 豆腐 味噌 青のり 牛乳 ウィンナー	米 じゃが芋 サラダ油 片栗粉 ホットケーキMix ごま油 砂糖	長ネギ 人参 ニラ 生姜 きゅうり オレンジ	619	22.5	27.2	1.9
19	火	◎カレーピラフ サラスパ りんご	スナック菓子 麦茶	豚肉	米 サラダ油 サラスパ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり りんご	427	9.7	15.4	1.3
20	水	春分の日								
21	木	◎スキムゴマ豚丼 ◎いちご わかめときゅうりの胡麻風味和え	★手作りラスク 麦茶	豚肉 わかめ 味噌 刻みのり スキムミルク	米 白ごま サラダ油 ごま油 砂糖 フランスパン マーガリン グラニュー糖	生姜 いんげん きゅうり みかん缶 いちご	462	15.2	16.5	1.3
22	金	ご飯 ◎肉豆腐 ポテトサラダ 春雨スープ みかん	ビスケット ★ココア	豆腐 豚肉 ハム スキムミルク	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 春雨	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 椎茸 長ねぎ みかん	700	25.3	23.9	1.6
23	土	手作り弁当	家庭より持参							
25	月	パン ◎シチュー ミニゼリー	せんべい ぶどうジュース	鶏肉 スキムミルク シチューの素	食パン ジャガ芋 サラダ油	人参 玉ねぎ グリンピース	473	16.1	12.0	0.9
26	火	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ みかん	ジョア ビスケット	鶏肉 ハム ジョア	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 春雨 ごま油	きゅうり 人参 生姜 みかん	583	27.0	10.8	1.1
27	水	卒園式	紅白饅頭							
28	木	ご飯 すき焼き風煮 茹でブロッコリー チーズ	プリン せんべい	豚肉 焼豆腐 チーズ	米 砂糖 サラダ油 マヨネーズ プリン	白蜜 人参 長ネギ しらかき ブロッコリー	529	20.6	17.9	1.1
29	金	ご飯 マグロの胡麻揚げ 南瓜の甘煮 きゅうりの塩もみ	スナック菓子 牛乳	マグロ 牛乳	米 薄力粉 南瓜 砂糖 白ごま サラダ油	きゅうり 生姜	528	24.4	15.6	0.9
30	土									

今月の旬の食材

こまつな きゃべつ にら
たまねぎ さやえんどう
いちご

※ お願い ※

- ・都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- ・コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- ・メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- ・本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。今月は
トマトを地元の農家さんより直接仕入れています。