



3月分 献立表



千鴻町中央保育園

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	土	お遊戯会								
3	月	赤飯 ササミのゴマ揚げ 豆腐すまし汁 ブロッコリーのチーズおかか和え	★甘酒ミルク ひなあられ	小麦 ささみ 豆腐 わかめ チーズ かつお節 牛乳	米 もち米 薄力粉 白ごま サラダ油	長ねぎ ブロッコリー	454	20.9	12.5	2.0
4	火	ご飯 ◎肉じゃが 乳酸菌飲料 小松菜のお浸し トマト	★二色サンド 麦茶	豚肉 かつお節 生クリーム 乳酸菌飲料	米 じゃが芋 食パン サラダ油 イチゴジャム 砂糖	人参 玉ねぎ しらたき 干椎茸 小松菜 トマト	495	14.5	8.0	1.2
5	水	ご飯 ◎麻婆豆腐 粉ふき芋 たたききゅうり オレンジ	プリン せんべい	豆腐 豚肉 味噌 青のり	米 片栗粉 白ごま 砂糖 プリン サラダ油 ごま油 じゃが芋	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり オレンジ	493	18.5	13.6	1.3
6	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	揚げ煎餅 ★ミロ	豚肉 スキムミルク 味噌 刻み のり わかめ	米 白ごま サラダ油 ごま油 砂糖	生姜 いんげん きゅうり みかん缶 いちご	517	22.6	13.7	1.5
7	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	コーンフレーク 牛乳	卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 サラダ油 マヨネーズ コーンフレーク	ニラ 玉ねぎ 椎茸 パナナ 切り干し大根 ブロッコリー 人 参	568	19.5	15.9	1.3
8	土	手作り弁当持参	菓子							
10	月	◎カレーピラフ サラスパ りんご ウイニー巻き	スナック菓子 ★ココア	鶏肉 ウイニー スキムミルク ハム	米 スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ 餃子皮	玉ねぎ 人参 ビーマン りんご きゅうり	650	20.1	25.7	1.7
11	火	ご飯 ◎味噌ハンバーグ グラッセ ほうれん草とコーンのソテー	非常食体験	豚肉 味噌 スキムミルク	米 砂糖 小麦粉 サラダ油 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コー ン	599	21.1	19.2	1.5
12	水	ご飯 煮魚 ◎豚汁 ◎ポテトサラダ 乳酸菌飲料	★きな粉マフィン 麦茶	マグロ 豚肉 豆腐 かつお節 きな粉 スキムミルク 卵 味噌	米 砂糖 里芋 ホットケーキMix	大根 人参 長ねぎ こんにやく 小松菜	583	28.7	14.2	1.7
13	木	◎ピビンバ ◎ワカメスープ もやしときゅうりのサラダ	◎★手作りパフェ	豚肉 ハム わかめ 生クリーム	米 砂糖 ごま油 サラダ油 白ごま コーンフレーク 食パン	コーン 小松菜 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ いちご みかん缶 パナナ	468	14.3	15.2	2.0
14	金	ご飯 はんぺんチーズフライ ◎茹でキャベツ トマト ミニゼリー	スナック菓子 牛乳	はんぺん チーズ 牛乳	米 薄力粉 小麦粉 サラダ油	キャベツ トマト	559	16.1	18.0	1.5
15	土	手作り弁当持参	菓子							
17	月	ご飯 ◎挽肉カレー 福神漬け マカロニサラダ	★チョコサンド 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油 食パン チョコクリーム マカロニ マヨネーズ	人参 玉ねぎ きゅうり	674	19.6	25.3	2.9
18	火	ご飯 魚フライ ◎けんちん汁 ◎茹でキャベツ トマト	ビスケット ぶどうジュース	ホキ 豆腐 油揚げ	米 薄力粉 小麦粉 里芋	キャベツ トマト 大根 長ねぎ 人参 小松菜	622	20.0	19.0	1.3
19	水	◎春キャベツとベーコンの Pasta コーンサラダ フルーツポンチ	★ミニアメリカンドッグ 麦茶	ベーコン ハム ウイナー 牛乳	スパゲッティ サラダ油 ごま油 砂糖 ホットケーキMix	キャベツ 玉ねぎ 人参 桃缶 パプリカ コーン缶 きゅうり ビーマン みかん缶 パイン缶	502	14.4	26.2	2.4
20	木	春分の日								
21	金	ご飯 豚肉の塩こうじ焼 春雨サラダ ◎小松菜の味噌汁	ビスケット ゼリー	豚肉 ハム 油揚げ 味噌	米 春雨 ごま油	生姜 きゅうり 人参 小松菜	495	15.5	11.0	1.4
22	土	手作り弁当持参	菓子							
24	月	パン ◎シチュー 可愛いサラダ みかん	★ホットケーキ 麦茶	豚肉 ハム シチューの素 牛乳 スキムミルク チーズ 鶏卵	小麦粉 じゃが芋 サラダ油 ごま油 砂糖 ホットケーキMix メールシロ ップ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり レタス ミニトマト みかん	519	20.3	17.8	1.1
25	火	ご飯 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 五目煮 えのき入り卵スープ	★ココアクッキー 牛乳	鶏肉 青のり 大豆 さつま揚げ 昆布 鶏卵 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 無塩バター	生姜 人参 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	680	31.5	24.7	1.7
26	水	◎チキンピラフ ナゲット ◎いちご 茹でブロッコリー チーズ	ヨーグルト せんべい	鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 缶 ブロッコリー いちご	556	21.9	20.8	1.3
27	木	ミニクリームパン 牛乳	紅白饅頭	牛乳	ミニクリームパン		162	6.5	7.0	0.2
28	金	ご飯 ひじきの炒め煮 茹でウイナー ◎野菜の胡麻和え	揚げ煎餅 麦茶	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク ウイナー 牛乳	米 鶏肉 サラダ油 白ごま	人参 キャベツ もやし	451	13.8	14.0	1.3
29	土	手作り弁当持参	菓子							
31	月	ご飯 ◎肉豆腐 ◎小松菜のお浸し 春雨スープ みかん	ビスケット ★ミロ	豆腐 豚肉 ハム スキムミルク	米 サラダ油 マヨネーズ 春雨 じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 缶 長ねぎ 椎茸 みかん	692	25.3	23.9	1.5



今月の旬の食材
こまつな きゃべつ いら
たまねぎ さやえんどう
いちご

◎ 旬の食材を使ったメニュー
★ 手作りおやつ



※ 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しています。