



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> カや体温を 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)	食塩相当 量 (g)	
2	月	ご飯 ◎チーズオムレツ 胡麻ドレサラダ ジャが芋の味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏卵 スキムミルク チーズ 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ 砂糖 白ごま ごま油 ジャが芋 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン 人参 レタス ブロッコリー きゅうり	570	22.9	16.2	1.6	
3	火	赤飯 ささみのゴマ揚げ ◎けんちん汁 ブロッコリーのチーズおかか和え	ひなあられ ★甘酒ミルク	小豆 ささみ チーズ かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳	米 もち米 薄力粉 白ごま サラダ油 里芋	ブロッコリー 大根 長ねぎ 人参 長ねぎ こんにゃく	478	21.5	13.8	2.3	
4	水	ご飯 野菜の肉巻き トマト 春雨サラダ ◎えのき入り卵スープ	★フライドポテト 麦茶	豚肉 ハム 鶏卵	米 ごま油 砂糖 春雨 ジャが芋 サラダ油	人参 きゅうり トマト えのき 玉ねぎ 小ねぎ	475	18.3	14.8	0.9	
5	木	ご飯 煮魚 ◎ポテトサラダ ◎豚汁	★手作りクッキー 麦茶	マグロ ハム 豚肉 豆腐 味噌 卵黄 牛乳	米 砂糖 ジャが芋 マヨネーズ 里芋 無塩バター 薄力粉 ベーキングパウダー	きゅうり 人参 コーン 大根 人参 長ねぎ こんにゃく	698	26.5	24.0	1.4	
6	金	ご飯 ◎肉団子とキャベツのカレー煮 もやしときゅうりのサラダ りんご	スナック菓子 ★ココア	豚肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	米 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり りんご	629	25.8	16.9	2.2	
7	土	手作り弁当持参	菓子								
9	月	醤油ラーメン インドサモサ きゅうり塩もみ トマト パナナ	★二色サンド 麦茶	わかめ なると 豚肉	中華麺 ごま油 ジャが芋 餃子の皮 サラダ油 食パン いちごジャム マーガリン	もやし コーン 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり トマト パナナ	364	11.8	5.7	1.9	
10	火	ご飯 ◎味噌ハンバーグ グラッセ 茹でブロッコリー 乳酸菌飲料	揚げせんべい ★ミロ	豚肉 味噌 スキムミルク 乳酸菌飲料	米 砂糖 パン粉 サラダ油 バター マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	622	27.1	14.0	1.5	
11	水	非常食体験	★焼きそば 麦茶	魚肉ソーセージ	蒸し中華麺 サラダ油	キャベツ 人参 ビーマン	116	3.6	3.4	0.5	
12	木	ご飯 ◎挽肉カレー マカロニサラダ オレンジ	★ホットケーキ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳 鶏卵	米 ジャが芋 サラダ油 カルーワ マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix メープルシロップ	人参 玉ねぎ きゅうり オレンジ	668	18.8	25.4	2.2	
13	金	◎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	◎★手作りパフェ	ベーコン ハム 生クリーム	スバゲッティ サラダ油 ごま油 砂糖 食パン コーンフレーク	キャベツ 玉ねぎ 人参 桃缶 パプリカ コーン きゅうり ビーマン みかん缶 バイン缶 いちご パナナ	521	14.1	21.3	1.9	
14	土	手作り弁当持参	菓子								
16	月	ご飯 ◎麻婆豆腐 スパサラ オレンジ	★ソーセージパン カルビス	豆腐 豚肉 ハム 味噌 牛乳 ウインナー 鶏卵 カルビス	米 砂糖 ごま油 サラダ油 片栗粉 サラパ マヨネーズ ホットケーキMix	人参 長ねぎ ニラ 生姜 きゅうり オレンジ	642	19.9	25.8	1.5	
17	火	ご飯 ひじきの炒め煮 竹輪の磯辺揚げ ◎野菜の胡麻和え ◎小松菜の味噌汁	★きな粉トースト 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 焼竹輪 スキムミルク 青のり 味噌 きな粉 牛乳	米 砂糖 サラダ油 白ごま 薄力粉 食パン 無塩バター	人参 キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ	564	20.6	18.6	1.8	
18	水	◎スキムゴマ豚丼 ◎ニラ玉汁 わかめときゅうりの胡麻風味和え	◎★いちごクレープ 麦茶	豚肉 スキムミルク 味噌 刻みのり わかめ 鶏卵 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 白ごま サラダ油 ごま油 砂糖 ホットケーキMix	生姜 いんげん きゅうり みかん缶 ニラ 玉ねぎ いちご	489	16.5	17.6	1.4	
19	木	ご飯 はんぺんチーズフライ ◎茹でキャベツ トマト ◎彩りスープ	せんべい プリン	はんぺん チーズ	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 プリン	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 ビーマン	543	16.4	17.3	2.0	
20	金	春分の日									
21	土	手作り弁当持参	菓子								
23	月	ロールパン ◎シチュー みかん フレンチサラダ トマト	★わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 シチュール わかめ スキムミルク	ロールパン ジャが芋 サラダ油 砂糖 米 白ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり レタス トマト みかん	513	17.4	13.4	1.8	
24	火	ご飯 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 五目煮 大根の味噌汁	★ココアちんすこう 牛乳	鶏肉 青のり 大豆 さつま揚げ なると 昆布 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ジャが芋 薄力粉	生姜 人参 大根	656	30.4	20.0	2.0	
25	水	ご飯 魚のムニエルオーロラソース 可愛いサラダ ◎和風ポトフ	★ミニアメリカンドック 麦茶	ホキ ハム チーズ ベーコン 牛乳 ウインナー	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ ごま油 ジャが芋 ホットケーキMix	ぎゅうり レタス ミニトマト キャベツ しめじ	600	20.7	26.0	1.4	
26	木	◎チキンライス 手作りナゲット ◎いちご 茹でブロッコリー チーズ コーンスープ	ビスケット りんごジュース	鶏肉 チーズ スキムミルク	米 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ブッシュルーム ブロッコリー いちご クリームコーン パセリ	662	23.0	22.2	2.0	
27	金	ミニクリームパン 牛乳	紅白饅頭	牛乳	ミニクリームパン		180	6.9	7.4	0.2	
28	土	手作り弁当持参	菓子								
30	月	ご飯 ◎肉豆腐 ◎小松菜のお浸し トマト 春雨スープ	せんべい ヨーグルト	豆腐 豚肉 かつお節 ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト 長ねぎ 生椎茸	548	19.1	18.8	1.5	
31	火	ご飯 ◎ニラ玉 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	スナック菓子 ぶどうジュース	鶏卵 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま油 サラダ油	ニラ 玉ねぎ 人参 生椎茸 木耳 切干大根 長ねぎ	490	14.9	9.8	1.5	



今月の旬の食材

こまつな きゃべつ なら
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。