

# 3月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	月	チンジャオロース 春雨スープ リンゴ	豚肉 ビーマン 赤パプリカ タケノコ 砂糖 醤油 長ネギ 椎茸 春雨	牛乳 ★きなこマフィン	458	20.7	18.8	2.4
3	火	赤飯 豚汁 ちくわ甘煮 ほうれん草ゴマ和え	豚肉 人参 大根 里芋 こんにゃく 味噌 豆腐 ほうれん草 ニンジン ちくわ	麦茶 桜餅 ひなあられ	363	16.6	6.8	2.7
4	水	まぐろの竜田揚げ ナムル 和風ポトフ	マグロ 片栗粉 醤油 砂糖 生姜 ジャガイモ キャベツ シメジ ベーコン もやし ほうれん草	★コーンフレーク	420	23	16.4	1.8
5	木	八宝菜 みかん 中華スープ	白菜 人参 玉葱 豚肉 もやし 片栗粉 むきえび きくらげ ごま油 玉葱 コーン缶 卵	★ミルクくずもち 麦茶	335	17.8	9.9	0.7
6	金	魚ステーキおろしソース マカロニサラダ なめこ味噌汁	マグロ 片栗粉 砂糖 醤油 大根 マカロニ きゅうり 卵 人参 マヨネーズ 豆腐 なめこ	★ココア えびせん	455	27.8	15.3	2.3
7	土			菓子				
9	月	豚肉のカレーピカタ 青菜の黄金和え マカロニのソテー	豚肉 小麦粉 カレー粉 卵 マカロニ 玉葱 ケチャップ 小松菜 もやし バター	★マシュマロフレーク 麦茶	351	15.5	14.1	0.7
10	火	魚フライ 茹でキャベツ トマト 野菜の味噌汁 小松菜お浸し	白身魚 パン粉 小麦粉 ソース キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 味噌 小松菜	★二色サンド 牛乳	442	23.9	18.4	2
11	水	チキンシチュー りんご 可愛いサラダ	鶏肉 ジャガイモ 玉葱 人参 酢 砂糖 ごま油 シチュー粉 レタス キュウリ チーズ	★ミロ 塩せんべい	438	19.9	10.5	1.1
12	木	肉豆腐 ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚肉 豆腐 玉葱 砂糖 醤油 大根 油揚げ 味噌 ジャガ芋 人参 きゅうり マヨネーズ	★ミニアメリカンドッグ 麦茶	503	22.3	24.8	2.6
13	金	巣籠もり卵 棒々鶏サラダ	春雨 卵 ソーセージ キャベツ 人参 きゅうり ササミ もやし 和風ドレッシング	★フルーツヨーグルト	299	14.6	4.9	1.7
14	土			菓子				
16	月	ひじきの炒め煮 小松菜みそ汁 わかめ胡麻風味和え ウインナー	ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 ゆで大豆 小松菜 油揚げ わかめ みかん缶 きゅうり	★おにぎり 麦茶	397	14.4	11.9	2.7
17	火	<b>お楽しみ給食</b>		ケーキ ジュース	662	23.4	15.8	1.3
18	水	肉団子とキャベツのカレー煮 りんご	豚挽肉 玉葱 粉チーズ パン粉 きゃべつ 人参 リンゴ カレー粉 スキムミルク	★フライドポテト 麦茶	413	14.5	18.3	1.9
19	木	エビフライ ブロッコリー スパゲッティ トマト イチゴ	エビ 小麦粉 パン粉 ソース トマト 玉葱 ブロッコリー マヨネーズ	カルピス ★チョコサンド	469	14.7	23.9	1.7
21	土			菓子				
23	月	味噌ハンバーグ 人参しりしり 茹でブロッコリー ワカメスープ	豚挽肉 玉ねぎ 味噌 砂糖 脱脂粉乳 人参 ブロッコリー マヨネーズ	★スコーン 牛乳	571	21.3	31.4	2.9
24	火	ドライカレー コーンサラダ りんご	ビーマン 玉葱 人参 豚挽き肉 マヨネーズ きゅうり カレー粉 コーン缶 ハム	★焼きそば 麦茶	422	15.6	19.6	2.7
25	水	手作りつくね 豆腐味噌汁 ほうれん草胡麻和え	鶏挽肉 玉ねぎ スキムミルク れんこん ほうれん草 砂糖 醤油 人参 すりごま	みかんジュース ビスケット	421	18.5	13.8	1.8
26	木	鶏唐揚げ マカロニサラダ トマト ワカメスープ	鶏肉 生姜 人参 きゅうり マヨネーズ トマト タマネギ ゴマ ワカメ	ヨーグルト 煎餅	347	21.7	13.2	2.5
27	金	<b>卒園式</b>		<b>饅頭</b>				
28	土			菓子				
30	月	<b>手作り弁当</b>		カルピス 煎餅	92	1.2	3.9	0.2
31	火	<b>手作り弁当</b>		麦茶 ビスケット	78	1.4	1.8	0.1

## ※ 完全給食への移行に伴う準備として

4月より行う完全給食の準備として、3月11日と12日は  
保育園で主食を用意しますので、3才以上の園児のお弁当はいりません。

## ※ 3日は赤飯を炊きますので空のお弁当箱を持ってきて下さい。

### \*\*お願い\*\* ★ 手作りおやつ

- 都合により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。
- 毎月誕生会はお楽しみ給食なのでお弁当のご飯は必要ありません。
- 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下さい。
- 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。  
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下さい。

保育園では、地産  
地消として今月は  
トマト・キュウリ  
はオオナギファームさん、いちごは  
石毛いちご園さんの  
農作物を使用し  
ております♪