

3月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉に なるもの	力や体温を 整えるもの	体の調子を 整えるもの	おやつ	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月	サンドイッチ ◎キャベツサラダ コーンスープ	ハム チーズ 卵	食パン マヨネーズ	レタス きゅうり キャベツ 人参 コーン バセリ	アンパンマンビスケット ★ココア	626	25.5	21.6	2.9	
2	火	ご飯 ころころカツ フレンチサラダ オレンジ	豚こま肉	米	レタス きゅうり コーン トマト オレンジ	★ミルクぐずもち ほうじ茶	703	28.0	29.1	1.5	
3	水	赤飯 ひな祭りハンバーグ ◎いちご ブロッコリー 花ふのすまし汁	豆腐 鶏ひき肉	米 もち米	玉ねぎ いちご ほうれん草 人参 ブロッコリー	★ひなあられ ★甘酒みるく	432	19.0	10.0	1.7	
4	木	ご飯 ◎ニラ玉 乳酸菌飲料 バンバンジーサラダ トマト	卵 鶏ささ身	米	ニラ 玉ねぎ 人参 木耳 トマト きゅうり もやし	バウムクーヘン 牛乳	557	21.6	16.5	1.0	
5	金	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ ◎小松菜胡麻和え 大根味噌汁	高野豆腐 鶏ひき肉	米	椎茸 玉ねぎ グリーンピース 人参 小松菜 大根 もやし ねぎ	★フライドポテト 麦茶	453	16.4	14.2	1.2	
6	土	手作り弁当				家庭より持参					
8	月	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め ツナサラダ さやえんどう ◎小松菜のスープ	鶏こま肉 ツナ	米 マヨネーズ	ピーマン しめじ キャベツ コーン さやえんどう えのき ねぎ	★スコーン りんごジュース	559	15.9	16.4	1.5	
9	火	ご飯 巣ごもり卵 ◎ニラ納豆 わかめスープ	卵 魚肉ソーセージ 納豆	米	キャベツ 人参 ニラ えのき わかめ もやし	★手作りラスク 牛乳	558	15.3	18.3	2.1	
10	水	ご飯 鶏肉のオニオン焼き ポテトサラダ 春雨スープ	鶏こま肉 ハム	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン ねぎ 椎茸	コーンフレーク	630	21.4	23.4	1.9	
11	木	ご飯 マグロの照り焼き 味噌ドレサラダ 金時豆 パナナ	マグロ かにかま	米 金時豆	レタス きゅうり 玉ねぎ パナナ	クラッカー 飲むヨーグルト	442	20.8	4.5	1.2	
12	金	ご飯 はんぺんチーズフライ 人参しりしり ◎レタスのスープ	はんぺん チーズ ツナ 卵	米	キャベツ トマト 人参 レタス 玉ねぎ	★ジャージャー麺 麦茶	615	21.1	21.5	2.7	
13	土	手作り弁当				家庭より持参					
15	月	ご飯 親子煮 味付きいわし ブロッコリーのチーズおかか和え なめこの味噌汁	鶏こま肉 卵 いわし チーズ	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー なめこ ねぎ	★いちごクレープ ★ココア	657	29.1	21.1	2.0	
16	火	ご飯 豆腐の八宝菜 ナムル ◎いよかん	豆腐 えび	米	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 もやし いよかん	★手作りドーナツ ほうじ茶	490	15.5	12.6	1.1	
17	水	ご飯 エビフライ สปาゲッティー 大豆サラダ 彩りスープ	えび 大豆	米 スパゲッティー マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 人参 ピーマン	ケーキ 麦茶	648	18.4	21.9	1.6	
18	木	ご飯 ◎ロールキャベツ グラッセ ブロッコリー ポトフ	合挽肉 ウインナー	米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー しめじ	★マカロニあべかわ 牛乳	504	19.3	14.0	1.7	
19	金	ご飯 鱈の味噌焼き 塩昆布和え かき玉汁	鱈 卵	米	もやし きゅうり 小松菜 えのき	★お好み焼き 麦茶	433	19.8	11.5	1.3	
20	土	春分の日									
22	月	ご飯 豆腐チャンプルー トマト コーンサラダ 乳酸菌飲料	豆腐 豚こま肉	米	ニラ 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり コーン トマト 人参	★きなこちんすこう 麦茶	510	13.8	14.0	0.4	
23	火	おにぎり 鶏の唐揚げ たくあん ◎小松菜の味噌汁	鶏 ツナ 鶏もも肉	米 マヨネーズ	大根 小松菜 玉ねぎ 人参	★ココア蒸しパン 牛乳	803	35.3	23.9	2.5	
24	水	ご飯 赤魚の煮付け 温野菜盛り合わせ 豆腐の味噌汁	赤魚 豆腐	米 マヨネーズ	人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ わかめ	★五平もち 麦茶	425	20.1	8.5	1.3	
25	木	ご飯 シーチキンオムレツ コーンスローサラダ オレンジ	卵 ツナ	米 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ 煮キャベツ オレンジ	星のせんべい ★カルピス	439	16.6	11.6	1.0	
26	金	カレーうどん 野菜ピック 胡麻ドレサラダ	豚こま肉	うどん マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ コーン きゅうり トマト レタス ブロッコリー 人参	★塩昆布としらすのおにぎり 麦茶	461	14.9	12.5	3.7	
27	土	手作り弁当				家庭より持参					
29	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ミモザサラダ ◎キャベツのスープ	豚こま肉 卵	米 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ えのき 人参 ブロッコリー キャベツ さやえんどう	純米せんべい 麦茶	433	14.9	13.3	1.4	
30	火	鶏ごぼうおこわ 竹輪の磯部揚げ わかめの胡麻風味和え パナナ	鶏こま肉 焼き竹輪	米 もち米	椎茸 ごぼう 人参 玉ねぎ いんげん わかめ きゅうり パナナ	たべっこどうぶつ 牛乳	535	16.1	13.3	1.2	
31	水	ご飯 揚げ餃子 春雨サラダ プチゼリー	豚ひき肉	米	ニラ キャベツ きゅうり 人参 コーン	サッポロポテト ぶどうジュース	517	8.3	13.3	0.6	

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

今月の旬の食材
レタス ニラ キャベツ
小松菜 いちご いよかん

※ 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、いちごやきゅうりやトマトを地元の農家さんより直接仕入れられています。