

# 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)	塩分 (g)
1	火	赤飯 マグロの竜田揚げ ほうれん草の白和え プチゼリー	★手作りラスク ★ミロ	マグロ 豆腐 スキムミルク	米 もち米 ささげ 片栗粉 砂糖 白ごま フランスパン マーガリン	ほうれん草 もやし 生姜	639	27.0	19.6	1.9
2	水	ご飯 肉団子とキャベツのカレー煮 コーンサラダ オレンジ	★型抜きクッキー 麦茶	鶏ひき肉 わかめ 卵黄	米 サラダ油 砂糖 ごま油 無塩バター グラニュー糖 薄力粉 アーモンドプードル	キャベツ 人参 オレンジ コーン ブロッコリー	562	12.1	22.2	2.0
3	木	ご飯 ◎ひな祭りハンバーグ ◎いちご きゅうりのしらす和え ◎キャベツの味噌汁	ひなあられ ★甘酒みるく	豆腐 鶏ひき肉 スキムミルク しらす 味噌 牛乳	米 パン粉 砂糖 花ふ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ いちご	509	21.1	10.2	1.9
4	金	ご飯 ◎揚げ餃子 切干大根の煮物 ◎小松菜の中華スープ	せんべい プリン	豚ひき肉 油揚げ	米 餃子の皮 ごま油 サラダ油 砂糖 プリン	ニラ キャベツ 生姜 切干大根 人参 小松菜 長ねぎ	475	13.2	13.9	0.7
5	土	手作り弁当	家庭より持参							
7	月	ご飯 ◎酢豚 ◎にら玉汁 わかめときゅうりの胡麻風味和え	★チキンナゲット 麦茶	豚こま肉 わかめ 鶏ひき肉 鶏卵	米 サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 竹の子 干椎茸 きゅうり ニラ みかん缶 長ねぎ 生姜	442	15.9	13.0	1.6
8	火	ご飯 ◎肉豆腐 ◎塩昆布和え 金時豆 わかめの味噌汁	★フライドポテト 麦茶	豚こま肉 豆腐 塩昆布 味噌 わかめ 油揚げ	米 砂糖 サラダ油 金時豆 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ	529	16.7	21.0	1.3
9	水	ご飯 ◎チキンカレー マカロニサラダ バナナ	スナック菓子 ★ココア	鶏こま肉 ハム スキムミルク	米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ	639	20.8	18.4	2.4
10	木	◎三色丼 ◎キャベツのお浸し 大根のすまし汁	★きな粉マフィン 牛乳	鮭 鶏ひき肉 スキムミルク 鶏卵 きな粉 牛乳	米 サラダ油 ホットケーキMix 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 大根 小ねぎ	585	25.7	20.8	1.3
11	金	ご飯 ◎手作りコロッケ ◎茹でキャベツ トマト 彩りスープ	ビスケット ぶどうジュース	豚ひき肉	米 じゃが芋 サラダ油 薄力粉	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ピーマン	559	10.6	13.5	1.2
12	土	手作り弁当	家庭より持参							
14	月	ご飯 ◎シーチキンオムレツ トマト ◎大豆サラダ プチダンゴ	★焼きそば 麦茶	鶏卵 スキムミルク ツナ缶 大豆 ハム ヨーグルト 魚肉ソーセージ	米 砂糖 マヨネーズ サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり トマト キャベツ	556	22.1	15.8	1.6
15	火	醤油ラーメン ウイニー巻き オレンジ	★塩昆布おにぎり 玄米茶	なると わかめ ウイニー 塩昆布	中華麺 ごま油 餃子の皮 米	もやし 長ねぎ コーン オレンジ	421	10.3	11.2	1.9
16	水	ご飯 エビフライ ◎ナポリタン 茹でブロッコリー トマト	★◎フルーツロール 麦茶	えび クリームチーズ 生クリーム	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 スパゲッティ 食パン 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー トマト いちご	552	17.2	15.7	1.3
17	木	ご飯 ◎親子煮 きゅうりの浅漬け 豆腐の味噌汁	スナック菓子 ★ミロ	鶏こま肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌 スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 車ふ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 小ねぎ	512	22.6	10.7	2.4
18	金	◎スキムゴマ豚丼 ナムル はんぺんのスープ	揚げ煎餅 乳酸菌飲料	豚こま肉 スキムミルク 味噌 はんぺん 乳酸菌飲料 刻みのり	米 白ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	きぬさや ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小ねぎ	473	17.2	13.3	1.5
19	土	手作り弁当	家庭より持参							
21	月	春分の日								
22	火	ご飯 チーズinハンバーグ スパサラ ◎コンソメスープ ◎いちご	ケーキ りんごジュース	鶏ひき肉 チーズ スキムミルク	米 パン粉 スパゲッティ マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン パセリ いちご	688	22.5	20.9	1.4
23	水	ご飯 マグロの煮付け ◎小松菜のお浸し ◎じゃが芋の味噌汁	★ミニアメリカンドッグ 牛乳	マグロ かつお節 味噌 牛乳 ポークビッツ	米 じゃが芋 ホットケーキMix 砂糖 サラダ油	小松菜 人参 玉ねぎ しめじ	537	26.5	14.9	1.5
24	木	コッペパン ◎ホワイトシチュー 可愛いサラダ トマト	★フルーツヨーグルト	鶏こま肉 スキムミルク ハム チーズ ヨーグルト	コッペパン じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 きゅうり レタス トマト バナナ みかん缶	473	20.0	13.0	1.4
25	金	ご飯 鶏の唐揚げ 胡麻ドレサラダ 春雨スープ ふりかけ	スナック菓子 やさいジュース	鶏もも肉	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 春雨 白ごま マヨネーズ ごま油	生姜 レタス きゅうり 人参 コーン 長ねぎ 椎茸	521	22.4	11.5	1.7
26	土	※ 卒園式 ※								
28	月	ご飯 ◎麻婆豆腐 えのき入り卵スープ もやしときゅうりのサラダ	★たぬきそうめん	豆腐 豚ひき肉 味噌 ハム 鶏卵 わかめ なると	米 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 そうめん 天かす	人参 長ねぎ ニラ 生姜 もやし きゅうり えのき 玉ねぎ 小ねぎ	508	18.5	12.8	3.4
29	火	ご飯 チーズ入りはんぺんフライ トマト ◎茹でキャベツ 大根の味噌汁	コーンフレーク	はんぺん チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 コーンフレーク	キャベツ トマト 大根 人参	562	16.7	18.4	2.1
30	水	◎中華おこわ 蒸しゆまい 春雨サラダ オレンジ	せんべい カルピス	鶏こま肉 豚ひき肉 ハム	米 もち米 砂糖 春雨 ごま油	長ねぎ 人参 干椎茸 きぬさや きゅうり オレンジ	436	11.5	8.7	1.1
31	木	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 ほうれん草のお浸し ◎具だくさん味噌汁	カルシウムせんべい ★ココア	ひじき 鶏ひき肉 油揚げ 大豆 スキムミルク 味噌	米 サラダ油 砂糖	人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ 小ねぎ	464	20.4	7.0	1.7

◎ 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**  
きゃべつ こまつな にら  
たまねぎ きぬさや  
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、トマトといちごを地元の農家  
さんより直接仕入れています。