




# 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	水	<b>お遊戯会</b> 								
2	木	ご飯 ◎肉じゃが ◎きゃべつの胡麻和え ミカン缶	豚肉	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ しらたき キャベツ ミカン缶	リンゴジュース カルシウム煎餅	464	11.1	6.4	0.9
3	金	赤飯 ささみの胡麻揚げ ◎イチゴ きゅうり塩もみ 	ささみ 小豆 牛乳	もち米 油 薄力 粉 白ごま	イチゴ きゅうり	ひなあられ ★甘酒ミルク	500	25.1	12.1	1.5
4	土	手作り弁当				家庭より持参				
6	月	ご飯 ひじきの炒め煮 茹でウインナー 茹でブロッコリー	鶏挽き肉 大豆 ウインナー ハム 油揚げ チーズ	米 油 ロールパン マヨネーズ	人参 ブロッコリー	★ハムチーズサンド 牛乳	603	24	23.8	2
7	火	ピビンバ ◎ワカメスープ ミニゼリー	豚ひき肉 牛乳 卵	米 ごま油 ミックス粉	コーン缶 人参 玉ねぎ 小松菜	★ココア蒸しパン 麦茶	612	16.7	15.2	2
8	水	ご飯 エビフライ リンゴ ◎茹でキャベツ ミニトマト	エビ スキムミルク	米 薄力粉 パン粉	キャベツ トマト りんご	★ミロ ビスコ	618	21.6	14.2	1.1
9	木	手作り弁当				ヨーグルト 煎餅 				
10	金	ご飯 ◎肉豆腐 ポテトサラダ	豆腐 豚肉 ハム	ご飯 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	グリーンピース 玉ネギ きゅうり コーン 人参	カルピス スナック菓子	513	15.9	21.6	0.7
11	土	手作り弁当				家庭より持参				
13	月	非常食体験 				ジュース ビスケット				
14	火	ご飯 ◎味噌ハンバーグ サラダスパゲッティ ◎イチゴ	豚ひき肉 ハム スキムミルク	米 ケーキ パン粉 サラダパ マヨネーズ	人参 玉ネギ きゅうり コーン	麦茶 ケーキ	513	18.9	26.2	1.4
15	水	◎ミートスパゲッティー ダノン コーンサラダ	豚ひき肉 ハム ダノン	スパゲティ 粉チーズ	玉ネギ ビーマン コーン 人参 グリーンピース	麦茶 揚げ煎餅	361	14.4	11.7	1.6
16	木	ご飯 ◎チーズオムレツ 温野菜 金時豆	卵 豆腐 金時豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク	米 チーズ マヨネーズ	玉ネギ 人参 ブロッコリー	バナナ 牛乳	489	22.5	15.8	1
17	金	ご飯 煮魚 ミニゼリー ◎キャベツ胡麻和え	マグロ プリン	米 砂糖 プリン	人参 キャベツ もやし	プリン 煎餅	547	24.9	9.3	1.3
18	土	手作り弁当				家庭より持参				
20	月	ご飯 鶏の照り焼き 春雨サラダ	鶏肉 ハム ヨーグルト	米 ごま油 春雨	きゅうり 人参 バナナ ミカン缶 パン缶詰	★フルーツヨーグルト	586	22.6	14.9	1.2
21	火	<b>春分の日</b> 								
22	水	ご飯 ◎チキンチュー 可愛いサラダ	鶏肉 ハム スキムミルク	米 チーズ ジャガイモ	人参 玉ネギ コーン きゅうり トマト	★ココア 煎餅	663	25.3	13.3	1.3
23	木	ご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ	鶏肉 ハム	米 マカロニ 片栗粉 油 マヨネーズ	人参 きゅうり 生姜	★チョコサンド 麦茶	564	24.7	18.6	1
24	金	スキムゴマ豚丼 ◎イチゴ たたききゅうり 	豚肉 海苔 スキムミルク	米 胡麻 砂糖	生姜 きゅうり イチゴ	スナック菓子 ぶどうジュース	486	14.5	12.6	1.3
25	土	手作り弁当				家庭より持参				
27	月	ご飯 ◎親子煮 塩昆布和え ミニゼリー	鶏肉 卵 昆布	米 じゃが芋 垂麩 油	グリーンピース 人参 きゅうり	★コーンフレーク	516	17.4	12.1	1.4
28	火	カレーピラフ 温野菜 みかん	鶏小間 ジョア	米 マヨネーズ	人参 ビーマン 玉ネギ みかん ブロッコリー	ジョア 煎餅	468	13.4	10.9	1.4
29	水	<b>卒園式</b> 								
30	木	ご飯 ◎炒り豆腐 わかめときゅうりの胡麻風味和え	豆腐 豚ひき肉 卵 スキムミルク ワカメ	米 砂糖	小松菜 人参 きゅうり リンゴ缶	スナック菓子 りんごジュース	525	15.2	14.2	1.1
31	金	ご飯 マグロの竜田揚げ ◎小松菜のお浸し	マグロ	米 片栗粉 油	小松菜 人参 もやし	煎餅 よーぐるジョイ	497	21.3	6.1	0.8

◎ 旬の食材を使ったメニュー  
こまつな・きゃべつ・にら・たまねぎ・さやえんどう・いちご  
※ お問い合わせ ※

★ 手作りおやつ 

保育園では地産地消  
に取り組んでいます。  
今月は、トマトやきゅう  
りを地元の農家さんよ  
り直接仕入れていま  
す。

・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。  
・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。  
・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。