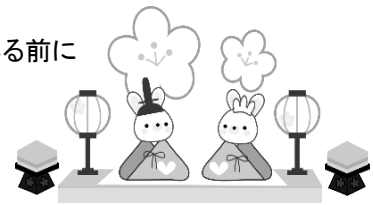
3月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
1	金	牛乳	鮭ちらしごはん	米・鮭フレーク・胡瓜・ごま	牛乳
			Ⓡ鶏肉の唐揚げ	鶏肉・小麦粉・片栗粉	桜もち
			菜の花のお浸し	菜の花・ほうれん草・人参	ひなあられ
			清汁 ／ 果物	手まり麩・椎茸・三つ葉	
2	土	牛乳	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
			キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・中華ドレ	キャロットロール
			味噌汁 ／ 果物	わかめ・玉ねぎ	
4	月	牛乳	Ⓡふりかけごはん	米・ふりかけ	牛乳
			豚肉の南部焼き	豚肉・ごま	Ⓡサモサ
			塩昆布和え	かぶ・かぶの葉・胡瓜・人参・塩昆布	じゃが芋・玉ねぎ・豚挽肉
			味噌汁 / 果物	大根・長ねぎ・油揚げ	餃子の皮・カレー粉
5	火	牛乳	Ⓡしょうゆラーメン	生中華麺・焼豚・ほうれん草・もやし・なると・長ねぎ	お茶
			切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・かにかま・和ドレ	Ⓡおかかチーズごはん
			果物		米・チーズ・かつおぶし
6	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鯖の照り焼き	鯖（0・1歳児は鱈です）	Ⓡマーブル蒸しパン
			きんぴら	人参・ごぼう・れんこん・糸こんにゃく	蒸しパンMix粉
			味噌汁 ／ 果物	小松菜・しめじ・長ねぎ	牛乳・ココア
7	木	牛乳	Ⓡカレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
			豆サラダ	大豆・人参・胡瓜・ハム・和ドレ	★水ようかん（福井）
			果物		こしあん・黒糖・寒天
8	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			Ⓡ鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉・マーマレード・にんにく	ビスケット
			いんげんソテー	いんげん・玉ねぎ・人参・コーン	せんべい
			★ヒカド（長崎） ／ 果物	さつま芋・大根・人参・豚肉・干し椎茸・ぶり・万能ねぎ	
9	土	牛乳	すき焼き丼	米・牛肉・白菜・玉ねぎ・白滝	牛乳
			胡瓜の甘酢和え	胡瓜・もやし・人参・ごま	はちみつサンド
			味噌汁 ／ 果物	豆腐・わかめ・なめこ	デュラムファイン・はちみつ
11	月	牛乳	チキンライス	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン	牛乳
			ポテトサラダ	じゃが芋・胡瓜・人参・ハム・洋ドレ	マシュマロサンド
			きのことほうれん草のスープ / 果物	しめじ・ほうれん草・玉ねぎ	クラッカー・マシュマロ
12	火	牛乳	食パン	食パン	お茶
			Ⓡえびグラタン	マカロニ・えび・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・バター・チーズ・パン粉	Ⓡナポリタン
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	スパゲティ・玉ねぎ・ピーマン
			南瓜スープ	南瓜・玉ねぎ・パセリ	ウィンナー・パルメザンチーズ
			牛乳 ／ 果物	牛乳	
13	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			煮魚	カレイ	ラスク
			白和え	豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ひじき・ごま	フランスパン
			けんちん汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・里芋・油揚げ	マーガリン
14	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			Ⓡ麻婆豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸・にんにく・生姜	Ⓡ焼きそば
			胡瓜の浅漬け	胡瓜	蒸し中華麺・豚肉・もやし
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ・えのき・ほたて	キャベツ・人参・青のり

※午前おやつは、乳児のみの提供となります。
※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。
※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。
※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。
※離乳食完了の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。



日	曜	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
15	金	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			Ⓡ鮭の塩焼き	鮭	Ⓡフルーツポンチ
			ひじきの煮物	ひじき・人参・油揚げ・いんげん	みかん缶・りんご
			味噌汁 ／ 果物	小松菜・しめじ・長ねぎ	いちご・バナナ
16	土	牛乳	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
			肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・白滝・いんげん	キャロットロール
			味噌汁 ／ 果物	キャベツ・油揚げ	
18	月	牛乳	Ⓡふりかけごはん	米・ふりかけ	お茶
			豚肉の南部焼き	豚肉・ごま	ヨーグルト
			塩昆布和え	かぶ・かぶの葉・胡瓜・人参・塩昆布	せんべい
			味噌汁 / 果物	大根・長ねぎ・油揚げ	
19	火	牛乳	Ⓡ味噌ラーメン	生中華麺・焼豚・キャベツ・もやし・コーン・にら・長ねぎ	牛乳
			切干大根サラダ	切干大根・胡瓜・人参・かにかま・和ドレ	ぼたもち
			果物		米・もち米・小豆・きな粉
21	木	牛乳	ℬーランチ		お茶
			Ⓡわかめごはん	米・炊き込みわかめ	苺のレアチーズケーキ
			かじきのフライ	かじきまぐろ・小麦粉・パン粉・卵	クリームチーズ・いちご
			温野菜	ブロッコリー・カリフラワー・人参・マヨネーズ	ヨーグルト・レモン汁
			味噌汁 / 果物	玉ねぎ・南瓜	生クリーム・ゼラチン
22	金	牛乳	Ⓡハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・エリンギ・ルウ	牛乳
			豆サラダ	大豆・人参・胡瓜・ハム・和ドレ	★水ようかん（福井）
			果物		こしあん・黒糖・寒天
23	土	牛乳	すき焼き丼	米・牛肉・白菜・玉ねぎ・白滝	牛乳
			胡瓜の甘酢和え	胡瓜・もやし・人参・ごま	はちみつサンド
			味噌汁 ／ 果物	豆腐・わかめ・なめこ	デュラムファイン・はちみつ
25	月	牛乳	Ⓡスパゲッティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・エリンギ・ホールトマト・パセリ	牛乳
			もやしサラダ	もやし・胡瓜・トマト・じゃこ・和ドレ	マシュマロサンド
			ほうれん草スープ / 果物	ほうれん草・玉ねぎ・コーン	クラッカー・マシュマロ
26	火	牛乳	食パン	食パン	お茶
			Ⓡオムレツ	卵・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋・ケチャップ	Ⓡ炒飯
			Ⓡブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・ツナ・洋ドレ	米・焼豚・長ねぎ・卵
			Ⓡジュリエンヌスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ベーコン	
			牛乳 ／ 果物	牛乳	
27	水	牛乳	ごはん	米	牛乳
			煮魚	カレイ	ラスク
			白和え	豆腐・ほうれん草・人参・竹輪・糸こんにゃく・ひじき・ごま	フランスパン
			けんちん汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・長ねぎ・里芋・油揚げ	マーガリン
28	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			Ⓡ麻婆豆腐	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸・にんにく・生姜	Ⓡ焼きそば
			胡瓜の浅漬け	胡瓜	蒸し中華麺・豚肉・もやし
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ・えのき・ほたて	キャベツ・人参・青のり
29	金	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			Ⓡ鮭の塩焼き	鮭	Ⓡフルーツポンチ
			ひじきの煮物	ひじき・人参・油揚げ・いんげん	みかん缶・りんご
			味噌汁 ／ 果物	小松菜・しめじ・長ねぎ	いちご・バナナ
30	土	牛乳	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
			肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・白滝・いんげん	キャロットロール
			味噌汁 ／ 果物	キャベツ・油揚げ	

●15日は5歳児クラスの遠足（お弁当）です。

★印は今月の郷土料理です。

Ⓡ印はぞう組のリクエストメニューです。

今月の目標栄養価　乳児　カロリー　499kcal　たんぱく質　19.9g　脂質　14.6g

幼児　カロリー　571kcal　たんぱく質　23.0g　脂質　15.2g