

3月のこんだて



菊野台かしのみ保育園

| 日曜 | 献立名 | 食品名 | おやつ |
|--------------------|---------------|-----------------------------|------------|
| 2 ・ 30 月 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 豚肉の南部焼き | 豚肉・ごま | ほうれん草蒸しパン |
| | ブロッコリーサラダ | ブロッコリー・しめじ・ベーコン・和ドレ・トマト | 小麦粉・BP・牛乳 |
| | 味噌汁 / 果物 | 大根・わかめ・長ねぎ | ほうれん草・卵・砂糖 |
| 17 ・ 31 火 | カレーうどん | うどん・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ・ルウ | お茶 |
| | 根菜のきんぴら | れんこん・ごぼう・人参・竹輪 | わかめごはん |
| | 果物 | | 米・炊き込みわかめ |
| 4 ・ 18 水 | 麦ごはん | 米・麦 | 牛乳 |
| | 焼き魚 | 鮭 | ピザトースト |
| | 白菜のゆかり和え | 白菜・ゆかり | 食パン・ウインナー |
| | ひじきの煮物 | ひじき・人参・油揚げ・絹さや | ピーマン・玉ねぎ |
| | 味噌汁 / 果物 | 小松菜・しめじ・長ねぎ | チーズ |
| 5 木 | バターロール | バターロール | お茶 |
| | グラタン | マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・牛乳・バター・チーズ | 焼きうどん |
| | 胡瓜サラダ | 胡瓜・ブロッコリー・人参・洋ドレ | うどん・もやし・人参 |
| | ジュリエンスープ | 玉ねぎ・キャベツ・赤ピーマン・パセリ | 豚肉・チンゲン菜 |
| | 牛乳 | 牛乳 | |
| 6 金 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | 餃子 | 餃子の皮・豚挽肉・にら・白菜・キャベツ | スイートポテト |
| | かぶの甘酢和え | かぶ・胡瓜・人参 | さつま芋・バター |
| | 味噌汁 / 果物 | もやし・舞茸・生揚げ | 卵・牛乳 |
| 7 ・ 21 土 | カレーピラフ | 米・玉ねぎ・ピーマン・ウインナー・カレー粉 | 牛乳 |
| | コーンサラダ | コーン・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ | リングドーナツ |
| | チンゲン菜スープ / 果物 | チンゲン菜・赤ピーマン | |
| 9 ・ 23 月 | ふりかけごはん | 米・じゃこ・青のり・ごま | 牛乳 |
| | 鶏肉の麴焼き | 鶏肉・麴 | バンビー |
| | 小松菜の煮浸し | 小松菜・人参・油揚げ | 小麦粉・卵・粉糖 |
| | 具たくさん味噌汁 | 大根・里芋・椎茸・こんにゃく・長ねぎ | グラニュー糖・いちご |
| 10 ・ 24 火 | 五目ラーメン | 生中華麺・焼豚・なると・のり・ほうれん草・長ねぎ | 牛乳 |
| | 高野豆腐の旨煮 | 高野豆腐・人参・ごぼう・れんこん・さやいんげん | サモサ |
| | 果物 | | 餃子の皮・じゃが芋 |
| 11 ・ 25 水 | ハヤシライス | 米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ルウ | 牛乳 |
| | 糸寒天サラダ | 糸寒天・かにかま・胡瓜・もやし・和ドレ | セサミクッキー |
| | 果物 | | ごま・小麦粉 |
| 12 ・ 26 金 | ごはん | 米 | 牛乳 |
| | タンドリーチキン | 鶏肉・玉ねぎ・ヨーグルト・カレー粉 | あんぱん |
| | ポテトサラダ | じゃが芋・さつま芋・胡瓜・竹輪・マヨネーズ・トマト | |
| | 味噌汁 / 果物 | 切干大根・もやし・万能ねぎ | |
| 13 ・ 27 木 | 食パン | 食パン | お茶 |
| | 魚のムニエル | カレイ・バター | 中華おこわ |
| | トマトサラダ | トマト・ブロッコリー・胡瓜・洋ドレ | 米・もち米・焼豚 |
| | 豆乳スープ | 白菜・玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・豆乳 | 人参・椎茸 |
| | 牛乳 | 牛乳 | たけのこ |
| 14 ・ 28 土 | 炒飯 | 米・焼豚・長ねぎ・ピーマン・卵 | 牛乳 |
| | 小松菜のそぼろ炒め | 小松菜・玉ねぎ・人参・鶏挽肉 | バウムクーヘン |
| | 味噌汁 / 果物 | なす・もやし | |
| 3 火 | ちらし寿司 | 米・ごぼう・人参・かんぴょう・油揚げ・卵・絹さや・のり | 牛乳 |
| | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | 桜もち |
| | 菜の花のごま和え | 菜の花・ほうれん草・ごま | ひなあられ |
| | 清汁 / 果物 | 豆腐・手毬麩・三つ葉 | |
| 16 月 | 3-ランチ | | 牛乳 |
| | 人参ごはん | 米・人参 | いちごタルト |
| | コロッケ | じゃが芋・玉ねぎ・じゃが芋・豚挽肉・卵 | タルト・いちご・砂糖 |
| | 千切りキャベツ | キャベツ・パセリ・トマト | 牛乳・卵・小麦粉 |
| | 白菜スープ | 白菜・人参・しめじ・万能ねぎ | |
| 19 木 | 鮭ごはん | 米・鮭 | 牛乳 |
| | 松風焼き | 鶏挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・卵・絹さや・ごま | アップルゼリー |
| | ほうれん草お浸し | 人参・ほうれん草 | りんごジュース・砂糖 |
| | 花人参 | 人参 | ゼラチン |
| | 清汁 / 果物 | あらははんぺん・わかめ・三つ葉 | |

※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。

今月の目標栄養価
 乳児 カロリー 480kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.1g
 幼児 カロリー 566kcal たんぱく質 21.5g 脂質 19.3g