

3 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エ ネ ギ ー [kcal]	蛋 白 質 [g]	脂 質 [g]	食 塩 相 当 量	主 な 食 材
2	月	ヨーグルト	しゅうまい さつま揚げとレンコンの煮物	チンゲン菜の骨太和え 牛乳 フランスパン	457 546	20.4 23.5	10.4 12.9	1.5 1.8	豚挽肉 玉葱 さつま揚げ れんこん 人参 青梗菜 油揚げ しらす
3	火	チーズ	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめキャベツサラダ	462 530	16.5 17.7	18.7 19.8	1.9 1.9	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ
4	水	麦茶 ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草磯和え	白菜スープ バナナ	478 561	19.8 24.8	14.7 16.4	1.0 1.1	鮭 玉葱 コーン 白菜 人参 ベーコン ほうれん草 バナナ
5	木	麦茶 せんべい	豚肉と小松菜の炒め物 生揚げ甘辛煮	彩りサラダ	471 575	17.7 22.6	18.7 22.6	1.2 1.5	豚肉 もやし 人参 小松菜 春雨 しめじ 生揚げ キャベツ 大根
6	金	麦茶 ブルー	ちらし寿司 鶏肉の照焼	ふとみつばのすまし汁 油菜おかか和え いちご	535 642	21.1 26.7	21.4 27.3	1.8 2.1	人参 油揚げ しらす 卵 鶏肉 麩 わかめ みつば 油菜 いちご
7	土	麦茶 野菜ウエハース	付け合わせパン ソーセージ	コーンポタージュ	269 285	7.8 8.5	10.1 10.6	1.6 1.7	食パン 魚肉ソーセージ
9	月	麦茶 クラッカー	ブルコギ風 がんもどき煮	春雨中華サラダ りんご	477 566	16.9 21.0	18.5 21.0	1.3 1.5	豚肉 なら 人参 玉葱 春雨 もやし がんもどき りんご
10	火	チーズ	豆腐ハンバーグ ほうれん草サラダ	スパゲティソテー	450 523	17.3 18.3	13.6 13.5	1.4 1.3	豚挽肉 豆腐 玉葱 スパゲッティ ピーマン 人参 ほうれん草 もやし
11	水	麦茶 ビスケット	鮭の塩焼き 白菜のごまあえ	クリームシチュー いちご	572 677	25.9 32.0	22.5 26.2	0.9 1.0	鮭 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 コーン 白菜 いちご
12	木	バナナ	コロッケ ほうれん草の磯香あえ	ひじき煮付け	499 570	14.6 17.7	13.1 16.1	1.1 1.3	じゃが芋 豚挽肉 人参 玉葱 ひじ き 油揚げ ほうれん草 えのき 白 菜
13	金	ゼリー	ミートオムレツ チンゲン菜ソテー	いり鶏	520 590	18.6 22.2	24.4 28.5	0.7 0.9	卵 豚挽肉 玉葱 鶏肉 こんにゃく 筍 人参 ごぼう 青梗菜 油揚げ
14	土	麦茶 ブルー	みそうどん バナナ	生揚げごま煮	274 285	8.7 10.4	7.0 8.4	2.1 2.1	うどん 人参 油揚げ 玉葱 小松菜 葱 生揚げ バナナ
16	月	ヨーグルト	麻婆豆腐 パンサンスー	のり塩ポテト	479 577	19.0 22.2	15.3 18.9	1.6 1.7	豚挽肉 なら しいたけ 豆腐 じゃが芋 青のり 春雨 ササミ 胡 瓜
17	火	麦茶 クラッカー	鶏肉の変わり焼き 里芋とにんじん煮付	ひじきの中華あえ	435 511	17.3 21.3	16.0 17.9	1.4 1.5	鶏肉 ひじき 人参 小松菜 キャベ ツ しらす 里芋
18	水	チーズ	ホキのフライ りんごのコールスローサラダ	切干大根煮付け	440 547	17.8 19.7	14.3 14.1	1.1 0.9	ほき キャベツ 人参 りんご コー ン 切干大根 油揚げ
19	木	麦茶 ビスケット	発芽玄米ごはん ひじき入卵焼	豆腐とえのきのすまし汁 野菜炒め オレンジ	471 552	16.7 20.6	14.5 16.0	1.6 1.9	ひじき 人参 卵 豆腐 えのき キャベツ 玉葱 ピーマン オレンジ
20	金		春分の日						
21	土	チーズ	コッペパン ソーセージ	たまごスープ	571 637	14.5 13.6	29.3 31.4	2.1 2.0	こっぺぱん 魚肉ソーセージ
23	月	ヨーグルト	鶏肉の天ぷら かぶの塩もみ	いり豆腐 いちご	468 551	25.5 29.9	14.6 18.0	1.3 1.4	ササミ 豆腐 豚挽肉 じゃが芋 卵 人参 しいたけ かぶ 胡瓜 いちご
24	火	麦茶 ブルー	ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー	にんじんの甘煮	467 553	16.4 20.4	14.2 18.1	1.2 1.4	豚挽肉 人参 玉葱 卵 ほうれん草 コーン
25	水	ゼリー	めかじきのパン粉焼き 昆布とツナのきんぴら	切干大根の味噌汁 オレンジ	519 616	23.8 29.1	17.0 21.3	2.0 2.4	かじき 切干大根 人参 小松菜 ツ ナ 油揚げ 昆布 れんこん オレン ジ
26	木	麦茶 クラッカー	豚肉のカレーソテー 紅白煮	鉄骨サラダ	502 594	19.9 24.7	18.8 21.6	1.1 1.4	豚肉 玉葱 ひじき しらす 切干大 根 胡瓜 キャベツ 人参 じゃが芋
27	金	麦茶 せんべい	チンジャオロースー 油菜とかまぼこのお浸し	じゃが芋たらこ煮	421 512	14.4 18.3	16.9 20.4	1.2 1.4	豚肉 ピーマン パプリカ 筍 たら こ しいたけ じゃが芋 油菜 かま ぼこ
28	土	麦茶 ウエハース	スパゲッティ バナナ	コンソメスープ	271 297	6.3 7.6	4.3 4.0	1.0 1.3	スパゲッティ 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ バナナ
30	月	チーズ	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー わかめサラダ	529 593	21.4 22.6	20.8 21.7	2.3 2.4	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 卵 わか め キャベツ 胡瓜 しらす コーン
31	火	麦茶 クラッカー	ぐんまちゃん丼 きゅうりの中華和え	ふわふわスープ いちご	466 519	17.7 20.5	17.3 19.5	1.2 1.2	豚肉 生揚げ 人参 卵 わかめ 玉葱 青梗菜 ほうれん草 もやし いちご

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。