



3月の献立



R1年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)		
						上段...以上児/下段...未満児				
1	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 ビスケット	ジョア チョコイス・おせんべい					
2	月	変わり ごはん	焼き鮭 ひじきの甘煮	豚汁 チーズ	牛乳 かりんとう	焼きそば	米・わかめ/鮭/ひじき・人参・蓮根・大豆・グリーンピース/豚汁・大根・人参・牛蒡・椎茸・蒟蒻・長葱	493 518	25 26.5	2.2 2
3	火	ごはん	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーのゴママヨ和え	若竹汁 いちご	牛乳 クッキー	ロールケーキ ひなあられ	米・鶏卵・人参・椎茸・筍・絹さや/鶏肉・玉葱/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/木綿豆腐・筍・わかめ・麩	529 525	19.1 19.2	1.4 1.3
4	水	ごはん	厚揚げのオイスター煮 もやしの塩ナムル	バナナ	お茶 おせんべい	豆乳 ピザトースト	米/豚肉・厚揚げ・大根・玉葱・椎茸・長葱・筍/もやし・きゅうり・小松菜・人参・わかめ	541 475	21.4 18	1.9 1.7
5	木	変わり ごはん	かじきのトマトソース さつま芋のサラダ	野菜スープ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	黒蜜きなこ団子	米・大根葉/カジキ・トマト・玉葱/さつま芋・きゅうり・コーン・チーズ/キャベツ・大根・えのき・椎茸	624 620	18.4 20.3	1.8 1.7
6	金	ごはん	チキンカレー ツナサラダ	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ホットケーキ	米・鶏肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン	567 484	19.5 20.3	2.1 2.2
7	土	うどん	ちゃんぽん風うどん 小松菜のお浸し	グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 さやえんどう	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎茸/油揚げ・小松菜・もやし・きゅうり	346 318	16 13.6	2.1 1.7
8	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 かりんとう	おとつと					
9	月	ごはん	親子煮 切干大根のゴマ酢和え	キウイフルーツ	お茶 おせんべい	豆乳 マドレーヌ	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/切干大根・きゅうり・人参・コーン	546 474	21.6 18.1	1.2 1.1
10	火	*お弁当の用意をお願いします*		お茶 クッキー	りんごジュース おせんべい・ビスコ					
11	水	パスタ	カルボナーラ ほうれん草の和え物	わかめスープ バナナ	牛乳 クラッカー	いなり寿司	スパゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ・パセリ/ほうれん草・人参・もやし/大根・長葱・豆腐・わかめ	566 572	17.5 18.3	2 1.8
12	木	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ	シュウマイ ゼリー	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト	米/豚肉・大豆・豆腐・にんにく・生姜・椎茸・筍・長葱・ニラ/シュウマイ/春雨・もやし・きゅうり・人参	553 546	19.5 19.5	2.1 1.9
13	金	ごはん	カレイのパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮	味噌汁 オレンジ	お茶 かりんとう	牛乳 マシュマロおこし	米/カレイ/鶏肉・じゃが芋・人参/豆腐・白菜・人参・わかめ	505 543	20.2 18.7	2.2 1.8
14	土	ごはん	生姜焼き キャベツナムル	豆乳スープ いちご	牛乳 クッキー	ポテコ	米/豚肉・生姜・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ニラ/キャベツ・もやし・人参・きゅうり・わかめ/白菜・大根・人参・ほうれん	384 409	14.5 15.5	1.6 1.5
15	日	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草の中華和え	味噌汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 クリームパン	米/鶏肉・長葱/ほうれん草・もやし・人参/豆腐・人参・椎茸・わかめ	572 500	24.2 20.3	2.5 2.2
16	月	ごはん	鯖の竜田揚げ 鉄骨サラダ	たまごスープ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	わらび餅	米/鯖・生姜/ひじき・きゅうり・小松菜・コーン・チーズ/鶏卵・大根・玉葱・ニラ	531 551	17.6 19.7	2.1 1.9
17	火	うどん	カレーうどん ほうれん草の白和え	キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 今川焼	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・しめじ/豆腐・ほうれん草・しめじ・人参	535 460	21.3 21.8	3.2 3.2
18	水	ごはん	ハンバーグ ジャーマンポテト	コンソメスープ いちご	お茶 ビスケット	豆乳 抹茶蒸しパン	米/豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・おから・玉葱/ベーコン・じゃが芋・玉葱・いんげん/大根・人参・キャベツ・しめじ・ニ	570 494	20.9 17.5	1.8 1.5
19	木	ごはん	鮭のあけぼの焼き きんぴら	お吸い物 バナナ	お茶 かりんとう	牛乳 チョコワ	米/鮭・人参・チーズ/大豆・牛蒡・蓮根・人参/大根・人参・ほうれん草	514 470	21 19.6	1.9 1.5
20	金	ごはん	塩唐揚げ 磯香和え	味噌汁 チーズ	お茶 おせんべい	りんごジュース サッポロポテト	米/鶏肉/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ/大根・人参・しめじ・長葱	439 401	20.8 17.9	2.3 2
21	土	ごはん	かじきのゴマ味噌焼き ブロッコリーのマヨ和え	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 メロンパン	米/カジキ・生姜/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/大根・人参・ほうれん草・えのき	602 542	23.4 21.1	2.3 1.9
22	日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 パッくんチョコ					
23	月	ごはん	ケチャップライス キャベツの中華和え	メンチカツ コンソメスープ ヨーグルト	お茶 ビスケット	ミルクレープ	米・トマト・玉葱・人参・ピーマン・コーン/メンチカツ/もやし・キャベツ・人参・わかめ/ほうれん草・玉葱・人参・しめ	584 503	16.6 13.9	2.8 2.3
24	火	変わり ごはん	ぶりの照り焼き ポテトサラダ	味噌汁 オレンジ	お茶 かりんとう	豆乳 南瓜ケーキ	米・大根/ぶり・生姜/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/牛蒡・大根・人参・椎茸・浅葱	556 474	21.1 17	1.8 2.7
25	水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ	中華風スープ ゼリー	牛乳 クッキー	たこ焼き	米/鶏肉・マーマレード/マカロニ・鶏卵・キャベツ・きゅうり・コーン/豆腐・もやし・人参・浅葱	433 489	20.1 22	2 1.9
26	木	ごはん	タラのムニエル 白菜のおかか和え	かき玉汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 シュガートースト	米/タラ/白菜・人参・きゅうり/鶏卵・大根・玉葱・椎茸	547 487	21 19	1.9 1.7
27	金	パン	クリームシチュー わかめサラダ	キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	桜エビと卵のおにぎり	パン・鶏肉・ブロッコリー・玉葱・人参・コーン/しらす・わかめ・きゅうり・小松菜	527 532	19.2 19.4	2.6 2.3
28	土	ごはん	ハヤシライス コールスロー	グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	ぷくじゃが	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・グリーンピース/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	401 425	13.1 14.4	1.8 1.6
29	日	パスタ	トマトクリームパスタ ツナサラダ	コンソメスープ バナナ	牛乳 かりんとう	プリン おせんべい	スパゲティ・ベーコン・トマト・玉葱・しめじ/ツナ・ひじき・きゅうり・人参・コーン/キャベツ・玉葱・人参・大根	600 592	19.6 19.9	1.9 1.6
30	月	ごはん	鶏肉のフレーク焼き 切干大根の煮物	味噌汁 いちご	お茶 小魚	牛乳 ブラウニー	米/鶏肉/切干大根・人参・玉葱・椎茸/油揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・浅葱	590 500	25.4 25	1.8 2.1
31	火	ごはん	鯖の西京焼き 蓮根サラダ	お吸い物 オレンジ	お茶 ビスケット	豆乳 卵ドーナツ	米/鯖/竹輪・蓮根・きゅうり・人参/大根・人参・ほうれん草・えのき	579 517	20.8 19	2 1.7
						平均	500 468	18.5 17.7	1.9 1.7	

献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください