



3月の献立



R3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	火	ごはん	厚揚げの麻婆風 春雨サラダ	焼売 ゼリー	牛乳 バナナチップ	豆乳 メープルフレンチトースト	米/豚肉・厚揚げ・にんにく・ねぎ・しめじ/焼売/春雨・きゅうり・人参	663 599	25.9 24.2	2.2 1.9
2	水	うどん	カレーうどん ブロッコリーの中華和え	バナナ	お茶 小魚 おはぎ(きなこ)	牛乳 おはぎ(きなこ)	うどん・豚肉・玉葱・人参・ねぎ・しめじ/ブロッコリー・カリフラワー・コーン	598 514	23 23.1	2.6 2.7
3	木	ちらし 寿司	チキンナゲット 白菜のおかか和え	若竹汁 グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳、ひなあられ ロールケーキ	米・鶏卵・人参・筍・蓮根・椎茸・さやえんどう/チキンナゲット/白菜・人参・きゅうり/麩・筍・わかめ	549 474	22.5 18.7	2.7 2.2
4	金	パン	クリームシチュー キャベツのナムル	キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	バナナ豆乳 ココアスコーン	バターロール/鶏肉・じゃが芋・ブロッコリー・玉葱・人参・コーン/キャベツ・人参・もやし	512 513	19.1 19.3	2.3 2
5	土	ごはん	照り焼きチキン 蓮根サラダ	味噌汁 オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 カステラ	米/鶏肉/ちくわ・蓮根・きゅうり・小松菜/じゃが芋・大根・しめじ・ほうれん草	534 466	21.5 19.5	1.9 1.8
6	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 かみかみ昆布	アスパラガス			
7	月	ごはん	ミートボール じゃこサラダ	けんちん汁 ヨーグルト	お茶 バナナチップ	豆乳 いちごクリームサンド	米/ミートボール/しらす・小松菜・キャベツ・もやし/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・ごぼう・鶏卵・あさつき	559 445	26.6 20.8	1.5 1.2
8	火	わかめ ごはん	カジキの香味焼き 南瓜のサラダ	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 焼きそば	米/わかめ/かじき・ねぎ/南瓜・きゅうり・コーン/レタス・玉葱・えのき・ピーマン	531 471	21.1 19.2	2.1 1.8
9	水	パスタ	ミートソーススパゲティ 千草和え	バナナ	お茶 小魚	牛乳 スイートポテト	スパゲティ・豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/鶏卵・小松菜・キャベツ・人参・もやし	500 417	19.2 19.4	2.3 2.3
10	木	ごはん	ホキフライ きんぴらサラダ	味噌汁 チーズ	お茶 かみかみ昆布	飲むヨーグルト 味しらべ・ビスコ	米/ホキフライ/ごぼう・人参・蓮根/豆腐・小松菜・玉葱	641 538	23.6 20.6	2.1 1.7
11	金	ごはん	鶏肉のフレーク焼き 小松菜のごま和え	オニオンスープ いちご	お茶 チーズ	牛乳 たこ焼き	米/鶏肉・パン粉・コーンフレーク・粉チーズ/小松菜・人参・コーン/玉葱・えのき・人参	475 452	23.3 22.6	1.8 1.7
12	土	ごはん	生姜焼き 大根サラダ	お吸い物 ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 ガトーショコラ	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ニラ/大根・きゅうり・ちくわ/豆腐・えのき・ねぎ・ほうれん草	531 469	20.3 17.1	1.8 1.5
13	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	牛乳 ベジたべる			
14	月	ごはん	鮭の青のり焼き 切り干し大根のサラダ	野菜スープ バナナ	お茶 おせんべい	カルビス ピザトースト	米/鮭/切干大根・きゅうり・もやし/玉葱・人参・キャベツ	547 488	19.8 18.4	2.1 1.8
15	火	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き わかめサラダ	中華風スープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 マシュマロおこし	米/鶏肉・ねぎ/なると・わかめ・きゅうり・コーン/大根・人参・にら	457 405	19.7 18	2.6 2.3
16	水	うどん	きのこうどん 鉄骨サラダ	グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 桜エビのおにぎり	うどん・豚肉・油揚げ・人参・舞茸・椎茸・しめじ・ねぎ・えのき/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	468 478	19.3 19.6	2.5 2.3
17	木	ごはん	カレイのパン粉焼き 小松菜のごま和え	卵スープ チーズ	お茶 バナナチップ	牛乳 ふかし芋	米/カレイ/油揚げ・小松菜・人参・きゅうり/鶏卵・粉チーズ・レタス・玉葱・人参	532 439	22 19.1	1.8 1.4
18	金	ごはん	和風炒り豆腐 ひじきの五目煮	キウイフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ツナマヨトースト	米/豆腐・鶏肉・鶏卵・玉葱・人参・いんげん・しめじ・ねぎ・生姜/さつま揚げ・ひじき・人参・蓮根・グリーンピース	552 464	22.3 22.4	1.5 1.8
19	土	ごはん	ブリの照り焼き もやしと小松菜の和え物	味噌汁 いちご	お茶 かみかみ昆布	牛乳 メロンパン	米/ブリ・生姜/小松菜・人参・もやし/油揚げ・大根・キャベツ	530 436	22.4 17.4	1.8 1.4
20	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	コアラのマーチ			
21	月		*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 小魚	いちごのスティックケーキ			
22	火	菜飯	唐揚げ マカロニサラダ	コンソメスープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 チョコケーキ	米・大根・鶏肉・にんにく/マカロニ・きゅうり・人参・コーン/大根・人参・小松菜	558 468	22 19.5	1.2 1.2
23	水	うどん	五目うどん ほうれん草のナムル	ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 クロックムッシュ	うどん・鶏肉・人参・椎茸・ねぎ・しめじ/ほうれん草・人参・もやし	461 404	21.7 18.1	2.4 2
24	木	ごはん	さわらの西京焼き ポテトサラダ	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 りんごマフィン	米/鯖/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/大根・ほうれん草・えのき	557 528	19.7 20.9	2 1.7
25	金	ごはん	ポークカレー もやしの和え物	キウイフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 きなこ団子	米・豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参/ちくわ・もやし・きゅうり・人参	651 626	21.2 21.1	2.3 2.1
26	土	ごはん	厚揚げのオイスター煮 おかか和え	バナナ	お茶 チーズ	りんごジュース クレープ	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・椎茸・ねぎ・筍/ちくわ・ほうれん草・人参	529 468	13.5 13	1 1
27	日		*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 キャラメルコーン			
28	月	ごはん	親子丼 ツナサラダ	グレープフルーツ	お茶 小魚	豆乳 ボンデケーキ	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人参・ねぎ・のり/ツナ・ブロッコリー・コーン・ひじき	488 395	23.7 22.7	1.6 1.8
29	火	ふり かけ	エビフライ チャプチェ	味噌汁 バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 南瓜蒸しパン	米・野菜ふりかけ/エビフライ/ハム・春雨・人参・ピーマン・にんにく/大根・玉葱・ほうれん草	565 504	20.9 17.7	2.1 1.8
30	水	ごはん	鶏肉のトマト煮 ほうれん草の白和え	オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 お好み焼き	米/鶏肉・白菜・玉葱・人参・大根・しめじ/トマト/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	458 405	17.7 16.4	1.6 1.5
31	木	ごはん	白身魚のカレーニエル ジャーマンポテト	豚汁 ゼリー	牛乳 バナナチップ	ヨーグルトムース	米/カレイ/ウインナー・じゃが芋・玉葱/豚肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・鶏卵・ねぎ	469 448	18 19.2	1.7 1.5
							平均	536 476	21.5 20.1	2 1.8

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