



3月の献立

R6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	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物	野菜スープ バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 えびせん	米/鶏肉・マーマレード/竹輪・小松菜・きゅうり・切干大根/大根・人参・椎茸・キャベツ	464 500	17.6 20.6	1.8 2
2	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 おせんべい	麦茶 ココアワッフル				
3	月	ちらし 寿司 チキンナゲット ブロッコリーの中和え	若竹汁 オレンジ	麦茶 バナナチップ	カルピス ロールケーキ・ひなあられ	米・鶏卵・人参・絹さや・筍・蓮根・椎茸/ナゲット/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/豆腐・わかめ・筍	502 617	16.2 20.1	1.8 2.2
4	火	※:ごはん ♥:ナン キーマカレー 千草和え	グレープフルーツ	麦茶 小魚	豆乳 チーズおかかおにぎり	米・ナン/豚肉・大豆・にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト/鶏卵・キャベツ・もやし・きゅうり	533 640	23.9 28.1	2.7 3.6
5	水	ごはん ♥カレイのパン粉焼き 栄養きんぴら	♥味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー	牛乳 おからスコーン	米/カレイ/大豆・牛蒡・蓮根・人参・グリーンピース・白滝/大根・人参・長葱	476 531	19 20.7	1.5 1.7
6	木	ごはん 肉じゃが ♥鉄骨サラダ	バナナ	麦茶 チーズ	牛乳 フレンチトースト	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・いんげん・白滝/ひじき・チーズ・小松菜・きゅうり・コーン	566 649	20.4 22.6	1.9 2
7	金	ごはん ヤンニョムチキン れんこんサラダ	コンソメスープ ゼリー	麦茶 おせんべい	ジョア 味しらべ・クッキー	米/鶏肉・にんにく/竹輪・蓮根・きゅうり・小松菜/キャベツ・玉葱・人参・しめじ	589 696	20.7 25.8	1.7 2.1
8	土	中華麺 焼きそば 焼売 中華風スープ もやしのナムル	オレンジ	麦茶 バナナチップ	牛乳 サッポロポテト	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・焼売/もやし・ほうれん草・きゅうり・コーン	372 439	14.9 18.1	2.1 2.6
9	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 クラッカー	麦茶 ももタルト				
10	月	ごはん 松風焼き 切干大根の煮つけ	かきたま汁 ゼリー	麦茶 小魚	牛乳 ♥メロンパン	米/鶏肉・玉葱/さつま揚げ・切干大根・人参・椎茸・グリーンピース/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	462 543	22.3 21.9	1.9 1.7
11	火	♥わかめ ごはん タラの塩麹焼き ♥マカロニサラダ	♥味噌汁 ヨーグルト	麦茶 バナナチップ	牛乳 ♥大学芋	米/わかめ/鱈/マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン/油揚げ・人参・大根・ほうれん草・しめじ	494 601	18 20.1	1.7 2
12	水	ごはん ♥親子丼 磯香和え	グレープフルーツ	麦茶 クラッカー	牛乳 小松菜としらすのおにぎり	米・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ	476 539	18.5 22.1	1.5 1.8
13	木	ごはん タンドリーカジキ もやしの和え物	中華風コンソメスープ ゼリー	麦茶 おせんべい	牛乳 ♥マシュマロフレーク	米/カジキ・にんにく/もやし・きゅうり・人参・わかめ/鶏卵・玉葱・コーン	439 490	18.5 20.3	2.2 2.6
14	金	ごはん ポークチャップ ツナサラダ	バナナ	麦茶 チーズ	牛乳 きな粉トースト	米/豚肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・筍・いんげん/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン	481 542	17.4 18.9	1.3 1.3
15	土	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフンの炒め物	お吸い物 グレープフルーツ	麦茶 クラッカー	牛乳 パクンチョ	米/鯖・生姜/ビーフン・人参・ピーマン/大根・人参・ほうれん草・えのき	422 451	16.8 17.8	1.9 2.2
16	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 バナナチップ	麦茶 バームクーヘン				
17	月	ごはん サーモンフライ ひじきの五目煮	♥味噌汁 ゼリー	麦茶 おせんべい	牛乳 ♥ブラウニー	米/サーモンフライ/ひじき・油揚げ・さつま揚げ・大豆・ひじき・いんげん・人参/豆腐・大根・人参・浅葱	530 607	22.6 25	1.5 1.7
18	火	ごはん ♥ポークカレー 切干大根のごま酢和え	バナナ	麦茶 小魚	飲むヨーグルト ♥スノーボール	米・豚肉・にんにく/じゃが芋・玉葱・人参・トマト/切干大根・もやし・きゅうり・コーン	608 715	18.7 17.4	2.8 2.8
19	水	ごはん 鶏肉のBBQソース ♥ポテトサラダ	コンソメスープ ゼリー	麦茶 バナナチップ	牛乳 いなり寿司	米/鶏肉・にんにく・玉葱・林檍/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/キャベツ・玉葱・人参・しめじ	463 560	18.4 22.3	1.9 2.4
20	木	ごはん *お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 クラッカー	麦茶 さやえんどう				
21	金	ごはん ♥麻婆豆腐丼 じゃこサラダ	グレープフルーツ	麦茶 チーズ	牛乳 ♥フライドポテト	米/豚肉・豆腐・大豆・にんにく・生姜・椎茸・筍・長葱・ニラ/しらす・小松菜・もやし・きゅうり	457 522	17.9 19.5	1.8 2
22	土	ごはん ハンバーグ ほうれん草の和え物	豆乳スープ バナナ	麦茶 おせんべい	牛乳 チョコクレープ	米/豚肉・鶏卵・玉葱/ほうれん草・もやし・人参・えのき/白菜・大根・人参・しめじ	496 566	16.9 20.1	1.2 1.4
23	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 バナナチップ	麦茶 星たべよ・チョコイス				
24	月	ピラフ ♥鶏肉フレーク焼き わかめサラダ	ミネストローネ オレンジ	麦茶 クラッカー	牛乳 ベイクドチーズケーキ	米・玉葱・人参・コーン・ピーマン/鶏肉・チーズ/なると・わかめ・小松菜・きゅうり/トマト・じゃが芋・玉葱・人参	520 595	20.7 24.8	1.9 2.2
25	火	ごはん ♥鯖の西京焼き ブロッコリーのマヨ和え	♥味噌汁 ゼリー	麦茶 チーズ	牛乳 ばかうけ・ウエハース	米/鯖/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/油揚げ・さつま芋・玉葱・人参・いんげん	545 608	21.8 22.3	2.1 2.3
26	水	うどん ちゃんぽん風うどん もやしのごま醤油和え	バナナ	麦茶 小魚	牛乳 鮭おにぎり	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎茸/もやし・きゅうり・人参・コーン	533 627	19.9 19.4	2.3 2.1
27	木	ごはん すき焼き風煮 小松菜のおかか和え	グレープフルーツ	麦茶 おせんべい	麦茶 フルーツヨーグルト	米/豚肉・豆腐・白菜・人参・しめじ・長葱・白滝/小松菜・もやし・人参・かつお節	364 413	11.3 13.3	0.7 0.7
28	金	ごはん ♥鮭のポテト焼き ♥春雨サラダ	♥わかめスープ ゼリー	麦茶 バナナチップ	豆乳 ♥マドレーヌ	米/鮭・じゃが芋/春雨・きゅうり・人参・もやし/わかめ・大根・筍・長葱	440 527	18.9 21.1	1.4 1.8
29	土	パスタ ミートソースパグティー キャベツの和え物	中華風スープ オレンジ	麦茶 チーズ	牛乳 ポテコ	スパゲティー・豚肉・玉葱・人参・トマト/もやし・キャベツ・人参・わかめ/大根・人参・筍・ニラ	403 457	15.6 17.3	2.9 3.5
30	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*		麦茶 おせんべい	麦茶 スイートポテト				
31	月	ごはん 厚揚げのオイスター煮 ほうれん草の白和え	グレープフルーツ	麦茶 クラッカー	牛乳 味噌蒸しパン	米/豚肉・厚揚げ・人参・大根・玉葱・筍・長葱/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	476 539	15.8 18.7	1.8 2
						平均	484	18.5	1.8
							559	20.7	2.1

* 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 *

* マヨネーズ・ハム・竹輪等、卵不使用の物を使用しています *

* ♥マーク：みどり組さんのリクエストメニューです *