



# 3月の献立



R5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	金	ちらし 寿司	♥ミートボール ♥フライドポテト	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳・ひなあられ ロールケーキ	米・鶏卵・人参・さやえんどう・筍・蓮根・椎茸/ミートボール・ブロッコリー/じゃが芋/えのき・菜の花・人参・麩・かぶ	529 445	17.6 18.5	2.1 2.3
2	土	ごはん	カジキのつけ焼き ブロッコリーのサラダ	味噌汁 バナナ	お茶 チーズ	牛乳 カステラ	米/鱈/ブロッコリー・きゅうり・コーン/油揚げ・大根・しめじ・ほうれん草	561 495	20.5 18.7	1.8 1.7
3	日	*お弁当対応とないなす(園で用意します)*			お茶 おせんべい	ジョア キャラメルコーン				
4	月	ごはん	鯖の竜田揚げ 五目切干大根	若竹汁 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 ♥マシュマロフレーク	米/鯖/油揚げ・切干大根・いんげん・人参・椎茸/豆腐・筍・わかめ	528 478	19.5 19.6	1.6 1.6
5	火	ごはん	♥ポークカレー ツナサラダ	オレンジ	牛乳 クラッカー	豆乳 コーンチーズトースト	米・豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	549 534	21.1 20.8	2.6 2.2
6	水	パスタ	ツナトマトクリームスパゲティー ♥ポテトサラダ	グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 おかかチーズおにぎり	スパゲティー・ツナ・玉葱・しめじ・エリンギ・トマト/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン	719 644	28.3 26.2	2.3 2
7	木	ごはん	★ヤンニウムチキン★ 塩ナムル	野菜スープ ゼリー	お茶 小魚	牛乳 メロンパン・昆布	米/鶏肉・にんにく/竹輪・もやし・きゅうり・コーン/キャベツ・玉葱・南瓜・人参	582 480	25.2 23.3	2.3 2.4
8	金	ごはん	♥鮭のポテト焼き パンパンジーサラダ	かき玉汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 ココアトースト	米/鮭・じゃが芋/ささみ・もやし・きゅうり・人参/鶏卵・玉葱・ほうれん草・わかめ	517 467	23.1 21.1	1.6 1.4
9	土	ごはん	照り焼きチキン きゅうりのゴマ塩和え	お吸い物 いちご	お茶 クラッカー	まめびよ クッキー・味しらべ	米/鶏肉/きゅうり・人参・ひじき・コーン/小松菜・玉葱・しめじ	597 534	21.1 18.3	2.2 1.9
10	日	*お弁当対応とないなす(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	牛乳 りんごタルト				
11	月	ごはん	ポークビーンズ わかめサラダ	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 塩昆布おにぎり	米/大豆・豚肉・玉葱・人参・トマト/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	549 474	19.1 16	1.6 1.4
12	火	ごはん	♥カレイのパン粉焼き 千草和え	味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バナナチップ	カルピス ブラウニー	米/カレイ/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし/さつま芋・玉葱・大根・浅葱	568 516	21.1 21.1	1.8 1.5
13	水	未:ごはん 以:♥ナン	♥キーマカレー さつま芋サラダ	グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 いなり寿司	米/ナン/豚肉・高野豆腐・玉葱・人参・にんにく/生姜・トマト/さつま芋・人参・きゅうり・コーン	578 560	23.1 19.5	2.7 1.6
14	木	菜飯	♥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 チーズ	牛乳 ピーチショートケーキ	米・青菜/豚肉・鶏卵・豆腐・玉葱/ベーコン・じゃが芋・いんげん・玉葱/大根・ほうれん草・人参	576 497	20.9 18.9	2.1 1.9
15	金	ごはん	♥ソースカツ丼 ♥春雨サラダ	けんちん汁 ゼリー	お茶 小魚	ココア牛乳 クリームサンド	米・とんかつ・キャベツ/春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅つき	646 542	26 25.4	1.6 1.9
16	土	ごはん	鱈の香味焼き 大根サラダ	きのこスープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳・チーズ いちごクレープ	米/鱈・長葱/大根・小松菜・きゅうり/舞茸・椎茸・えのき・人参	484 438	20 18.9	2.4 2.2
17	日	*お弁当対応とないなす(園で用意します)*			お茶 クラッカー	牛乳 かっぱえびせん				
18	月	うどん	♥カレーうどん ♥鉄骨サラダ	いちご	お茶 バナナチップ	牛乳 さつま芋おにぎり	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・しめじ/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	562 450	22.2 17.8	2.9 2.3
19	火	ごはん	鱈の西京焼き 小松菜のお浸し	かぼちゃ豆乳スープ ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 ♥ドーナツ・ぱりんこ	米/鱈/油揚げ・小松菜・もやし・人参・きゅうり/南瓜・玉葱	636 561	24.1 23.2	2 1.9
20	水	*お弁当対応とないなす(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 ガトーショコラ				
21	木	ごはん	♥鮭のもみじ焼き ブロッコリーのサラダ	お吸い物 ゼリー	牛乳 小魚	バナナ豆乳 ポテコ・チーズ	米/鮭・人参/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/大根・わかめ・小松菜・椎茸	498 499	21.4 22.2	1.7 1.6
22	金	ごはん	鶏じゃが マカロニサラダ	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 キャラメル蒸しパン	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリーンピース/マカロニ・きゅうり・人参・コーン	589 506	20.5 21.2	0.9 1.3
23	土	ごはん	サーモンフライ 中華サラダ	野菜スープ ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 パームクーヘン	米/サーモンフライ/もやし・きゅうり・わかめ・コーン/大根・人参・長葱	499 467	21.4 21.6	1.6 1.6
24	日	*お弁当対応とないなす(園で用意します)*			お茶 バナナチップ	まめびよ ロールケーキ				
25	月	ごはん	すき焼き風煮 コールスロー	ゼリー	お茶 小魚	牛乳・昆布 ばかうけ・ウエハース	米/豚肉・豆腐・長葱・人参・白菜・しめじ・白滝/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	588 507	19.2 20.2	1.7 2
26	火	ごはん	鱈の南蛮ソース ブロッコリーのゴママヨ和え	中華風スープ バナナ	お茶 チーズ	牛乳 かぼちゃスコーン	米/鱈・人参・玉葱・長葱・いんげん/ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン/大根・玉葱・わかめ・ニラ	587 525	21.1 20.8	1.9 1.8
27	水	パン	シチュー じゃこサラダ	グレープフルーツ	牛乳 バナナチップ	豆乳 きな粉おはぎ	バターロール・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	643 576	27.3 25.2	2.4 2
28	木	ごはん	カジキのネギ塩焼き ひじきの五目煮	豚汁 ゼリー	牛乳 クラッカー	豆乳・ヨーグルト ハッピーターン	米/カジキ・生姜・にんにく・長葱/油揚げ・ひじき・人参・いんげん・椎茸/豚肉・大根・人参・牛蒡・しめじ・蒟蒻・長葱	562 564	24.4 25.3	1.6 1.6
29	金	ごはん	鶏肉の醤油煮 きんぴらサラダ	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 焼きそば	米/鶏肉・大根・人参・玉葱・しめじ・グリーンピース/竹輪・牛蒡・人参・蓮根	523 454	22.3 18.6	1.7 1.5
30	土	パスタ	カルボナーラ キャベツときゅうりの塩もみ	ナゲット グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 バナナケーキ	スパゲティー・ベーコン・玉葱・しめじ/ナゲット/キャベツ・きゅうり	605 527	23.3 23.5	1.3 1.6
31	日	*お弁当対応とないなす(園で用意します)*			お茶 クラッカー	牛乳 サッポロポテト				

平均	571	22.2	1.9
	510	16.7	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 \*  
 \* ★マーク：新メニューです \*  
 \* ♥マーク：みどり組さんのリクエストメニューです \*