



3月の献立



R4年度

新町かぜいの
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	水	うどん	ちゃんぽん風うどん もやしの塩ナムル	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 ♡いなり寿司	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・ 椎茸/人参・もやし・きゅうり	516 469	20.8 17.8	1.8 1.6
2	木	ごはん	♥サーモンフライ れんこんサラダ	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ふかし芋	米/サーモンフライ/竹輪・蓮根・きゅ うり・小松菜/人参・玉葱・あさつき	519 461	21.5 19.8	1.7 1.5
3	金	ちらし 寿司	♡鶏肉のBBQソース ほうれん草の和え物	若竹汁 いちご	お茶 バナナチップ	牛乳・ひなあられ ロールケーキ	米・鶏卵・人参・筍・蓮根・椎茸・絹さ や・鶏肉・にんにく・りんご・玉葱/小 松菜・ほうれん草・人参・筍・わかめ	459 376	21.6 17.4	2.2 1.7
4	土	ごはん	鶏じゃが キャベツのマヨサラダ	お吸い物 ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 バームクーヘン	米/鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリ ンピース/キャベツ・人参・きゅうり/ほ うれん草・大根・えのき	500 458	19 17.9	1.3 1.3
5	日		* お弁当対応になります(図で用意します) *							
6	月	ごはん	♥麻婆豆腐丼 ほうれん草のナムル	♥焼売 グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	豆乳 ココアスコーン	米・豚肉・豆腐・にんにく・生姜・長葱・ 椎茸・筍・ニラ/焼売/ほうれん草・人 参・もやし	595 580	23.2 22.8	1.9 1.7
7	火	ごはん	カレイのパン粉焼き ブロッコリーのサラダ	わかめスープ いちご	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ♥クリームサンド	米/カレイ・パン粉/ブロッコリー・カリ フラワー・きゅうり/わかめ・長葱・コ ーン	511 437	21.5 19.2	2.2 1.8
8	水	ごはん	鶏肉の醤油煮 ポテトサラダ	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米/鶏肉・大根・玉葱・人参・しめじ・い んげん/じゃが芋・きゅうり・人参・コ ーン	515 440	20.6 21.2	1 1.4
9	木	ごはん	♥ハヤシライス ほうれん草のおかか和え	バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 しらすチーズトースト	米/豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・エリン ギ・グリーンピース/ほうれん草・人参・ もやし	586 580	23.5 23.1	2.3 2.1
10	金	ごはん	鮭の香味焼き ジャーマンポテト	お吸い物 チーズ	牛乳 バナナチップ	豆花	米/鮭・長葱・生姜/ベーコン・じゃが 芋・いんげん・玉葱/豆腐・小松菜・椎 茸	470 463	22.1 23.6	1.6 1.4
11	土	ごはん	照り焼きチキン もやしと小松菜の和え物	野菜スープ ゼリー	お茶 おせんべい	りんごジュース メープルマフィン	米/鶏肉/小松菜・もやし・人参/ペー コン・玉葱・人参	500 433	19.1 15.9	1.5 1.3
12	日		* お弁当対応になります(図で用意します) *							
13	月	ごはん	ポークビーンズ 鉄骨サラダ	オレンジ	牛乳 バナナチップ	豆乳 フライドポテト	米/豚肉・玉葱・人参・大豆・トマト/ チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コ ーン	476 449	17.2 17.3	2.5 2.1
14	火	ごはん	♡回鍋肉 ほうれん草の塩ナムル	ゼリー	お茶 チーズ	牛乳 ♥焼きそば	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・ しめじ・キャベツ・ピーマン/竹輪・ほう れん草・もやし・きゅうり	502 437	21.1 17.6	1.4 1.3
15	水	ごはん	♥ソースかつ丼 わかめサラダ	味噌汁 バナナ	牛乳 クラッカー	豆乳 ココアトースト	米・とんかつ・キャベツ/なると・わか め・きゅうり・小松菜/白菜・玉葱・浅 葱	648 606	28.1 23.5	2.6 2.3
16	木	ごはん	鰻の西京焼き かぼちゃのサラダ	中華風スープ いちご	お茶 おせんべい	牛乳 スノーボール	米/鰻/チーズ・さつま芋・南瓜・きゅ うり・ヨーグルト/大根・長葱・人参	602 520	18.9 17.2	2.2 1.9
17	金	わかめ ごはん	♥モチモチキン 千草和え	野菜スープ グレープフルーツ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 白桃ムースケーキ	米・わかめ/鶏肉・生姜・にんにく/ キャベツ・きゅうり・人参・もやし/玉 葱・人参・ほうれん草	571 481	21.9 17.9	2 1.6
18	土	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 小松菜のごま和え	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 ポテコ	米/豚肉・にんにく・生姜・人参・椎茸・ 長葱/油揚げ・小松菜・人参・きゅう り・ごま/大根・えのき・わかめ	542 447	19.3 15.7	1.9 1.5
19	日		* お弁当対応になります(図で用意します) *							
20	月	ごはん	ポークカレー 春雨サラダ	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 ♥マッシュマロフレーク	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・ 人参・トマト/春雨・きゅうり・人参	757 718	19.7 20	2.4 2.2
21	火		* お弁当対応になります(図で用意します) *							
22	水	ごはん	♥黄金煮 ひじきサラダ	ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 メープルフレンチトースト	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・しめじ・ じゃが芋・筍・グリーンピース/ひじき・人 参・きゅうり・コーン	597 501	21.2 17.4	1.9 1.5
23	木	ごはん	かじきの味噌マヨ焼き もやしの中華サラダ	お吸い物 チーズ	牛乳 バナナチップ	豆乳 ピザトースト	米/カジキ/もやし・小松菜・きゅうり・ わかめ/豆腐・人参・しいたけ	496 470	24.2 24.1	2.3 1.9
24	金	パスタ	♥トマトクリームスパゲティ 小松菜の塩ナムル	オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 塩昆布おにぎり	スパゲティ・ツナ・玉葱・しめじ・エリン ギ・ほうれん草・トマト/小松菜・もや し・人参	458 406	16.7 15.6	2.8 2.5
25	土	ごはん	ハヤシライス キャベツのお浸し	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 味しらべ・ビスコ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリ ンピース/キャベツ・小松菜・きゅうり	622 526	20 20.7	2.3 2.4
26	日		* お弁当対応になります(図で用意します) *							
27	月	バター ロール	クリームシチュー もやしのおかか和え	オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 焼きおにぎり	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/もやし・ キャベツ・小松菜	544 474	21.7 19.6	2.5 2.3
28	火	ごはん	カレイのつけ焼き 白菜のサラダ	中華風スープ ヨーグルト	お茶 クラッカー	牛乳 ブラウニー	米/カレイ/白菜・きゅうり・人参/長 葱・人参・椎茸・ニラ	542 473	22.7 19.8	2.2 1.9
29	水	ごはん	厚揚げの酢豚風 切干大根の中華和え	いちご	お茶 小魚	牛乳 りんごマフィン	米/豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・しめ じ・筍・ピーマン/切干大根・人参・ きゅうり	531 451	16.3 17.7	1.1 1.5
30	木	ごはん	炒り鶏 磯香和え	チーズ	お茶 おせんべい	牛乳 カルシウムトースト	米/鶏肉・さつま揚げ・生姜・牛蒡・人 参・しめじ・蓮根・グリーンピース/キャベ ツ・小松菜・きゅうり・わかめ	501 431	20.6 17	2.3 1.9
31	金	ごはん	鮭のもみじ焼き 五目きんぴら	野菜スープ ゼリー	お茶 かみかみ昆布	牛乳 じゃがバター	米/鮭・人参/竹輪・大豆・牛蒡・人参・ 蓮根/玉葱・南瓜・ニラ	492 427	20 18.3	1.9 1.5
平均							540 481	20.9 19.2	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 *

* ♡はみどり組さんのリクエスト献立です *