

3月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

3月	日	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温の温めになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
						午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
2	月	ごはん 鮭のグラタン風 切干大根の煮物 わかめスープ バナナ	鮭 チーズ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 小麦粉 バター コンソメ 食塩 砂糖 しょうゆ みりん 油 中華スープの素 フランスパン 黒糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ パセリ 切干大根 こまつな 乾しいたけ もやし えのき バナナ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 黒糖ミルクラスク	480Kcal 19.8g	589kcal 23.9g
3	火	<ひなまつり> ひな寿司 すまし汁 いちごプリン	鶏挽肉 錦糸卵 えび さらでんぶ 油揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 食塩 砂糖 酢 ごま しょうゆ みりん 手まり麩 いちごプリン ジャム ホットケーキミックス バター	れんこん にんじん きぬさや みつば 乾しいたけ だいこん いちご	ビスケット 牛乳	牛乳 いちごケーキ	525Kcal 22.4g	650Kcal 27.7g
4	水	わかめごはん おからのキッシュ かぼちゃのそぼろ煮 シルバーサラダ パイン	わかめ おから 卵 ベーコン 生クリーム 豚挽肉 かにかま 低脂肪乳	米 ごま バター コンソメ 油 砂糖 みりん しょうゆ はるさめ 食塩 マヨネーズ ホットケーキミックス	ほうれんそう たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース きゅうり パイン だいこん	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) だいこんドーナツ	461Kcal 16.1g	595Kcal 18.9g
5	木	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 金時煮豆 海藻の酢の物 ヨーグルト	えび 豚挽肉 豆腐 ひじき 金時豆 シーチキン わかめ ヨーグルト 青のり 牛乳	米 ケチャップ 中華スープの素 ごま油 片栗粉 砂糖 しょうゆ みりん 酢 じゃがいも 食塩 油	京ネギ しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース きゃべつ もやし こまつな	バナナ 牛乳	牛乳 青のりポテト	452Kcal 22.0g	567Kcal 28.0g
6	金	<お誕生会・お別れバイキング> ごはん エビフライ 鶏のからあげ カレー ウィナー フライドポテト マカロニサラダ フルーチェ ケーキ 果物				コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お誕生クレブケーキ	543Kcal 21.2g	697Kcal 26.4g
7	土	ハヤシライス サラダ ヨーグルト	合挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 ハヤシルー 油 食塩 じゃがいも マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ブロッコリー	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	504Kcal 20.1g	621Kcal 24.4g
9	月	ごはん 豚肉の生姜焼き パンサンスー 具だくさん味噌汁 バナナ	豚肉 ハム 錦糸卵 きな粉 小麦 牛乳	米 みりん しょうゆ 油 はるさめ 酢 砂糖 ごま油 みそ もち米	しょうが たまねぎ グリンピース しめじ にんじん きゅうり もやし かぼちゃ だいこん 青ねぎ バナナ	ヨーグルト	牛乳 おはぎ	496Kcal 17.7g	645Kcal 21.2g
10	火	ごはん ちくわのさくさく焼き 肉じゃが さっぱりきゃべつ	ちくわ 粉チーズ 豚肉 小魚 牛乳	米 パン粉 食塩 カレー粉 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ 酢 パイン	にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり カリフラワー 絹さや パイン	バナナ 牛乳	牛乳 スティックパン	464Kcal 16.7g	567Kcal 19.7g
11	水	ごはん チーズオムレツ 野菜のカレーそぼろ炒め もやしのナムル 味噌汁 パイン	卵 豚挽肉 チーズ 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 油 コンソメ 砂糖 みりん 食塩 しょうゆ カレールー さつまいも 酢 ごま ごま油 みそ ビスケット	たまねぎ にんじん トマト れんこん グリンピース れんこん なす しょうが にんにく きゃべつ もやし パイン みかん バナナ	せんべい 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット	460Kcal 18.0g	561Kcal 21.4g
12	木	ホットドッグ ホワイトシチュー リングジュース	ウィナー 鶏肉 牛乳 小麦 低脂肪乳	バターロール ケチャップ マヨネーズ シチュールー さといも 米 もち米 黒ごま 食塩	きゅうり ブロッコリー かぶ にんじん たまねぎ しめじ リングジュース	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) 赤飯おにぎり	486Kcal 18.9g	598Kcal 22.7g
13	金	ごはん 鮭のレモン焼き さといものそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 豚挽肉 ハム 豆腐 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん さといも マカロニ マヨネーズ みそ	レモン果汁 しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり パイン だいこん こまつな	ヨーグルト	牛乳 五目おじや	469Kcal 20.4g	607Kcal 25.0g
14	土	パン じゃじゃめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティー みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	450Kcal 20.4g	562Kcal 25.2g
16	月	ごはん 春雨とえびの中華炒め 餃子 五目とえ オレンジ	えび 豚挽肉 ひじき 油揚げ 餃子 卵 牛乳	米 はるさめ ごま油 中華だし しょうゆ 砂糖 ごま コーンフレーク	しょうが にんじん たまねぎ もやし こまつな 乾しいたけ えのき オレンジ	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	461Kcal 18.2g	594kcal 21.9g
17	火	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 大豆サラダ 豆乳味噌汁 バナナ	鶏肉 大豆 チーズ ハム 豆腐 きな粉 低脂肪乳	米 マーメレードジャム しょうゆ みりん みそ 食塩 マヨネーズ マカロニ 砂糖	きゅうり にんじん たまねぎ なす えのき きゃべつ だいこん コーン 青ねぎ バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) マカロニきな粉	483Kcal 22.3g	626Kcal 27.7g
18	水	中華風ませごはん ラーメン パイン	豚肉 錦糸卵 なたと 豚肉 わかめ きな粉 大豆 牛乳	米 ごま油 中華スープの素 しょうゆ 中華めん 食塩 ホットケーキミックス 油	にんじん こまつな 乾しいたけ 京ねぎ もやし 青ねぎ パイン	バナナ 牛乳	牛乳 きな粉蒸しパン	452Kcal 21.2g	549kcal 26.3g
19	木	<卒園式> カレーライス 地産地消サラダ ヨーグルト	牛肉 ちくわ しらす干し わかめ ヨーグルト チーズ のり 低脂肪乳	米 カレールー じゃがいも 油 酢 ごま ごま油 砂糖 しょうゆ 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん れんこん きゃべつ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) のりチーズトースト	480Kcal 17.1g	589kcal 20.0g
21	土	パン 炊き合わせ ツナクリームスパゲティ サラダ バナナ	シーチキン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルー せんべい	たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー コーン だいこん バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	506Kcal 18.8g	622kcal 22.6g
23	月	ごはん 擬制豆腐 ちくわのきんぴら きゃべつとみかんの酢の物	豆腐 豚挽肉 卵 ちくわ ひじき 牛乳	米 パン粉 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 ごま 酢 コーンフレーク	たまねぎ にんじん しょうが 青ねぎ ピーマン きゃべつ みかん 黄桃 レーズン	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	446Kcal 17.8g	574kcal 21.3g
24	火	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き 五目ひじき だいこんと油揚げの味噌汁 バナナ	鶏肉 ちくわ ひじき 厚揚げ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 みそ みりん バター 砂糖 しょうゆ 油 みそ スパゲティ 焼きそばソース	きゃべつ しめじ にんじん たまねぎ いんげん だいこん ピーマン バナナ	ヨーグルト	牛乳 焼きそば	447Kcal 20.8g	575Kcal 25.7g
25	水	ごはん 鮭の香味焼き ミートベンネ 青菜の塩昆布和え パイン	鮭 豚挽肉 塩昆布 卵 チーズ 牛乳	米 塩こうじ みりん オリーブ油 しょうゆ ベンネ ケチャップ ソース コンソメ ホットケーキミックス バター	しょうが にんじん たまねぎ しめじ トマト きゃべつ こまつな パイン ほうれんそう コーン	バナナ 牛乳	牛乳 ポパイマフィン	507Kcal 22.1g	628kcal 27.5g
26	木	ごはん たご焼き風豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 春雨の酢の物 バナナ	豚挽肉 豆腐 青のり ちくわ シーチキン わかめ 牛乳	米 パン粉 お好み焼きソース 油 砂糖 しょうゆ ごま はるさめ 酢 ごま うどん 食塩	たまねぎ にんじん きゃべつ 青ねぎ しょうが 切干大根 乾しいたけ グリンピース バナナ	ヨーグルト	牛乳 わかめうどん	449Kcal 17.5g	577kcal 20.9g
27	金	わかめごはん 魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の含め煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト	わかめ さわら 高野豆腐 ハム ヨーグルト 牛乳	米 食塩 片栗粉 油 砂糖 みりん ケチャップ 中華スープの素 みりん マヨネーズ 食パン いちごジャム	ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり かぼちゃ	せんべい 牛乳	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	542Kcal 23.8g	677kcal 29.7g
28	土	三色ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	鶏挽肉 卵 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ 青ねぎ えのき	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	452Kcal 19.5g	545Kcal 23.5g
30	月	ごはん ちくわのボテマヨ焼き 牛肉とごぼうのきんぴら 野菜のゆかり和え バナナ	ちくわ 牛肉 大豆 低脂肪乳	米 じゃがいも 食塩 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 ゆかり 小麦粉 さつまいも きび糖	コーン たまねぎ ごぼう れんこん いんげん はくさい きゃべつ にんじん こまつな バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) おにまんじゅう	463Kcal 17.7g	597Kcal 21.1g
31	火	ごはん 鮭のごまみそ焼き 大学かぼちゃ なます 豆腐のすまし汁	鮭 油揚げ 豆腐 わかめ 小麦 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 みりん みそ しょうゆ 油 酢 食塩 食パン マーガリン	しょうが かぼちゃ だいこん にんじん こまつな	コーンフレーク 牛乳	牛乳 あんトースト	475Kcal 19.0g	581Kcal 22.9g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

