



3月献立表

平成30年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ		栄養価(kcal)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	全員	3歳未満	3歳以上	
1	金	牛乳菓子	(ひな祭り行事食) すまし汁 ケーキ寿司 菜の花和え もも缶	米、砂糖、マヨネーズ、油	カルピス、木綿豆腐、卵、ツナ水煮、むきえび(冷凍)、しょうゆ、油揚げ、ごま、かつお節、牛乳	もも缶、ほうれんそう、にんじん、もやし、冷凍コーン、きゅうり、えのきたけ、なのはな、さやえんどう、カットわかめ	カルピス ひなあられ	442	514	
15	金	牛乳菓子	ご飯 親子煮 わけぎのぬた オレンジ	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、コーンスターチ、グラニュー糖、油	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、油揚げ、絹ごし豆腐、白味噌、しょうゆ、ちくわ、しらす干し、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、わけぎ、オレンジ、にんじん、青菜、干ししいたけ	牛乳 ミニメロンパン	515	606	
2 16	土	牛乳菓子	ウインナーサンド 牛乳 コーンクリームスープ みかん	ロールパン、ケチャップ、油、片栗粉	牛乳、ウインナー、豚肉、牛乳	みかん、はくさい、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、青菜	お茶菓子	435	534	
4 18	月	牛乳菓子	ご飯 手作りがんもどき 五色和え 小魚佃煮	米、小麦粉、油、片栗粉、油、砂糖、砂糖	牛乳、厚揚げ、つぶしあん、しらす干し、しょうゆ、かつお節、牛乳	青菜、はくさい、にんじん、冷凍コーン、ごぼう、切り干しだいこん、こんぶ佃煮、黒きくらげ	牛乳 小倉蒸しパン	491	587	
5 19	火	牛乳 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(3未) 煮魚 ひじきのきんぴら ブロッコリーの塩ゆで	米、小麦粉、片栗粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま油、麩、じゃがいも	牛乳、さわか、さつま揚げ、卵、豚肉、しらす干し、しょうゆ、ごま、しょうゆ、味噌、牛乳、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)	ごぼう、ブロッコリー、にんじん、もやし、にら、しめじ、いんげん、ひじき、葉ねぎ	牛乳 もやしとちりめんのチヂミ	503	540	
6 20	水	牛乳菓子	ご飯 野菜スープ 豆乳ミートグラタン 手作りふりかけ	さつまいも、米、じゃがいも、ケチャップ、砂糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、調製豆腐、木綿豆腐、豚肉(もも)、ベーコン、卵、バター、しょうゆ、しらす干し、干しあみ、黒ごま、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶、青菜、ピーマン、しめじ、あおのり	牛乳 スイートポテト	526	610	
7	木	牛乳菓子	ご飯 すきやき煮 キャベツとわかめの酢の物 味付けのり	米、じゃがいも、食パン、糸こんにゃく、マーガリン、砂糖、油、麩、グラニュー糖	牛乳、牛肉、焼き豆腐、しょうゆ、しらす干し、きな粉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、白ねぎ、味付けのり、カットわかめ	牛乳 きなこクリームサンド	510	590	
8 22	金	牛乳菓子	ご飯 チキンカレーシチュー 大根サラダ もも缶	米、じゃがいも、カレーパウ(甘口)、油、砂糖	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、牛乳	もも缶、だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり、冷凍グリーンピース	牛乳 菓子 小魚	482	593	
9	土	牛乳菓子	八宝めん グリーンポテト バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、しょうゆ、牛乳	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、黒きくらげ、あおのり	牛乳 菓子	420	485	
11 25	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯 関東煮 青菜のおかか和え いよかん	米、米、さといも、板こんにゃく、砂糖、コーンフレーク	牛乳、豚肉、厚揚げ、大豆水煮、さつま揚げ、しょうゆ、しらす干し、かつお節、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	だいこん、いよかん、青菜、にんじん、もやし、冷凍グリーンピース、刻みこんぶ、あおのり	牛乳 じゃこ豆おにぎり	496	588	
12 26	火	牛乳菓子	ご飯 もずく入りみそ汁 鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮	米、小麦粉、砂糖、板こんにゃく、砂糖、マーガリン、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、おから、卵、味噌、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、油揚げ、脱脂粉乳、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	たまねぎ、味無しもずく、にんじん、パイン缶、ごぼう、葉ねぎ、レモン、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳 パインケーキ	514	605	
13 27	水	牛乳 一口ゼリー	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 粉ふきいも	米、じゃがいも、食パン、砂糖、油、片栗粉、ケチャップ、油、砂糖、一口ゼリー	牛乳、ビザ用チーズ、荒野豆腐、ベーコン、しらす干し、しょうゆ、ごま、牛乳	青菜、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ひじき	牛乳 ビザトースト	502	596	
14	木	牛乳菓子	ご飯 鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう りんご 煮豆(3未)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、しょうゆ、ごま、金時豆(煮豆)、牛乳	りんご、きゅうり、もやし、にんじん、黒きくらげ	牛乳 菓子 チーズ	522	556	
28	木	牛乳菓子	ご飯(ゆかり/わかめ) 鶏肉の竜田揚げ ポイルウインナー 焼きそば ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで バナナ もも缶	米、じゃがいも、焼きそばめん、片栗粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー、かつお節、しょうゆ、牛乳	もも缶、キャベツ、ブロッコリー、バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、冷凍コーン、葉ねぎ、しょうが、炊き込みわかめ、あおのり	牛乳 菓子 チーズ	565	668	
29	金	牛乳菓子	ご飯 クリーム煮 ごまドレッシングサラダ トマト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、ベーコン、バター、ごま、牛乳	キャベツ、バナナ、はくさい、トマト、たまねぎ、もも缶、パイン缶、青菜、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶	牛乳 果物のヨーグルト和え	503	582	
30	土	牛乳菓子	いなかうどん 青菜のしらす和え バナナ	干しうどん、さといも、板こんにゃく、片栗粉	牛乳、豚肉、味噌、ちくわ、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、しょうゆ、牛乳	青菜、バナナ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しめじ、カットわかめ	牛乳 菓子	446	517	

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。