

3月献立表



竜之口保育園(一般)

2023年03月

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ		栄養価(kcal)	3歳未満未満以上
			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	◎は10時おやつ、○は午後おやつ	◎は10時、○は午後おやつ		
1 15	水	親子煮、わけぎのぬた、りんご、ご飯	米、じゃがいも、○コーンフレーク、○マッシュマロ、砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉、卵、油揚げ、○バター、白みそ、しょうゆ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、わけぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○フレックスナック	513	568	
2 16	木	魚の塩こうじ焼、ひじきのさんびら、けんちん汁、ご飯	米、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さわら、木綿豆腐、○卵、さつま揚げ、○バター、しょうゆ、ごま、◎牛乳	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム・低糖度、いんげん、葉ねぎ、ひじき	◎牛乳、◎一口ゼリー、○牛乳、○いちごのカップケーキ	520	623	
3	金	おひなずし、鶏肉のゆかり天ぷら、すまし汁、もも缶	米、砂糖、小麦粉、油	鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、○乳酸菌飲料、やわらか鮭フレーク、卵、しょうゆ、ごま、◎牛乳、ウインナー	もも缶、えのきたけ、コーン(冷凍)、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、味付けのり	◎牛乳、◎ビスケット、○カルピス、○ひなあられ	474	489	
4 18	土	スパゲティミートソース、りんご	スパゲティ、ケチャップ	◎牛乳、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、マッシュルーム	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	399	404	
6	月	鶏肉のバーベキュー風、切干大根のマヨネーズサラダ、粉ふきいも、ご飯	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、鶏むね肉、○クリームチーズ、○卵、○生クリーム、ハム、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、りんご、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、○レモン、レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チーズケーキ	605	686	
7	火	ミートローフ、パリパリサラダ、野菜スープ、ご飯	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、パン粉、○油、ケチャップ、油、砂糖、皿うどん	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、◎ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○チーズ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○こまつな、○レモン	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○若草蒸しパン	517	585	
8 22	水	鮭のマヨパン粉焼き、おからの炒り煮、ブロッコリーの塩ゆで、ご飯	米、板こんにゃく、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	◎牛乳、さけ、おから、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ、あおのり	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○ビスケット	496	557	
9 23	木	炒り豆腐、小松菜とツナの和え物、煮豆、ご飯	米、○小麦粉、○グラニュー糖、砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、金時豆(煮豆)、○バター、ツナ水煮缶、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ココアクッキー	527	589	
10 24	金	カレーライス、ひじきとキャベツのサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、○食パン、パーモンドカレー(甘口)、マヨネーズ、○マーガリン・ソフトタイプ、マーガリン、○グラニュー糖、油	◎牛乳、鶏もも肉、ベーコン、脱脂粉乳、○黒ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ・ネーブル、にんじん、コーン缶、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ごまクリームサンド	569	648	
11	土	いなかうどん、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(もも)、米みそ(甘みそ)、生揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	462	480	
13 27	月	鶏肉の中華風照り煮、ばんさんすう、りんご、ご飯	米、はるさめ、砂糖、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	○バナナ、りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、きゅうり、もやし、にんじん	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ミックスフルーツ	473	518	
14 28	火	手作りがんもどき、五色和え、小魚の佃煮、ご飯	米、○食パン、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ねりごま	◎牛乳、生揚げ、○卵、しらす干し、しょうゆ、○バター、ごま、◎牛乳	キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、れんこん、とうもろこし(冷凍)、ごぼう、こんぶ佃煮、黒さくし揚げ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○フレンチトースト	575	650	
17	金	春雨と豚肉の中華炒め、もやしの和え物、トマト、ご飯	米、はるさめ、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、しょうゆ、ごま、しらす干し、◎牛乳	トマト、もやし、赤ピーマン、こまつな、しいたけ、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	554	578	
20	月	鶏の唐揚げ、ポテトサラダ、コンソメスープ、ご飯、ふじぐみ用	米、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、○小麦粉、油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、○クリームチーズ、○卵、○生クリーム、ウインナー、しょうゆ、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○レモン、コーン缶、しょうが、にんにく、オレンジ・ネーブル	◎ビスケット、◎牛乳、○牛乳、○チーズケーキ	583	638	
29	水	クリームシチュー、グリーンサラダ、オレンジ、ロールパン、牛乳	ロールパン、じゃがいも、○米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、○かつお節、○しらす干し、◎牛乳	キャベツ、はくさい、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり	◎牛乳、◎ビスケット、○磯の香おにぎりに	528	597	
30	木	うま煮、キャベツのごま酢あえ、納豆、ご飯	米、じゃがいも、○ビーフン、板こんにゃく、砂糖、○油、油	◎牛乳、鶏もも肉、納豆、さつま揚げ、○豚肉(もも)、○しょうゆ、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、○もやし、ほうれんそう、しめじ、ごぼう、○にんじん、○にら、葉ねぎ、いんげん、○黒さくらげ、ほしりのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○焼きビーフン	460	535	
31	金	五目汁、きゅうりのゆかり和え、焼きししゃも、パイ缶、ご飯	米、さつまいも、焼ふ(車ふ)	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	だいこん、キャベツ、パイ缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ビスケット	480	544	

※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。