

3月の献立表

令和2年3月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
2 (月)	豆腐のドライカレー もやしのナムル コンソメスープ りんご	アメリカンドッグ 牛乳	豆腐 豚挽肉 ソーセージ 卵 牛乳	小麦粉 油 砂糖 米	玉葱 人参 もやし きゅうり セロリ 白菜 りんご	ごはん
3(火) ひな祭り会	ちらし寿司 魚の照り焼き いちご 菜の花の清汁 カリフラワーのサラダ	ケーキ 牛乳	卵 油揚げ 魚 ハム 牛乳	マヨネーズ 砂糖 米	人参 干椎茸 さやえんどう しめじ 菜の花 カリフラワー	ごはん
4 (水)	かに玉 ジャーマンポテト きのこスープ キウイ	きな粉揚げパン 牛乳	卵 カニ缶 豆腐 ベーコン 牛乳	じゃが芋 米 バターロール 油	ねぎ たけのこ 干椎茸 人参 パセリ しめじ えのき茸 小松菜	ごはん
5 (木)	チキンナゲット めかぶの和え物 すまし汁 ミニトマト	ミルクゼリー せんべい	鶏肉 鶏挽肉 卵 豆腐 はんぺん	片栗粉 油 砂糖 米	玉葱 めかぶ 人参 キャベツ 大根 みつば ミニトマト	ごはん
6 (金)	豚肉の野菜巻き 大根サラダ もやしの味噌汁 いよかん	人参バターケーキ 牛乳	豚肉 かにかま 油揚げ 卵 牛乳	ごま油 小麦粉 バターロール 砂糖 米	人参 いんげん ごぼう 大根 きゅうり もやし 若布 いよかん	ごはん
7 (土)	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し わかめの味噌汁 バナナ		豚挽肉 卵 かつお節 豆腐	油 砂糖	ほうれん草 人参 若布 ねぎ バナナ	ごはん
9 (月)	ベーコンエッグ 青菜としめじのお浸し かぶのみそ汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン 卵 油揚げ 牛乳	油 小麦粉 砂糖 バター 米	ほうれん草 人参 しめじ かぶ 小松菜 オレンジ	ひじきごはん
10 (火)	小魚と大豆のからめ煮 利久和え 豚汁 南瓜含め煮 りんご	プチパン 牛乳	小女子 大豆 豚肉 ウィンナー 卵 牛乳	じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 油 砂糖 米	きゅうり たくあん 南瓜 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	ごはん
11 (水)	生姜焼き キャベツのごま豆腐和え ラーメン入りがきたま汁 バナナ	フルーツカスタード 麦茶	豚肉 豆腐 ハム 卵 牛乳	ラーメン 小麦粉 バター 砂糖	キャベツ いんげん 玉葱 人参 パセリ バナナ 桃缶	ごはん
12 (木)	いが蒸し かぼちゃサラダ コーンとキャベツのスープ ミニトマト	りんごパイ 牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	もち米 パン粉 マヨネーズ 砂糖 米	玉葱 ねぎ 南瓜 きゅうり コーン キャベツ ミニトマト	ごはん
13 (金)	肉じゃが アスパラのサラダ 白菜と人参のみそ汁 いよかん	ツナサンド 牛乳	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	じゃが芋 こんにゃく マヨネーズ 食パン 米	玉葱 人参 グリンピース アスパラガス 白菜 いよかん	ごはん
14 (土)	手作り弁当					
16 (月)	炒り鶏 胡瓜と春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご	お好み焼き 牛乳	鶏肉 ハム 卵 油揚げ 桜エビ 牛乳	春雨 小麦粉 マヨネーズ 米	ごぼう 干椎茸 いんげん 筍 人参 きゅうり 小松菜 玉葱	ごはん
17 (火)	お別れ誕生会 バイキング	ケーキ 牛乳				
18 (水)	サバのみそ煮 ブロッコリーのお浸し すいとん汁 キウイ	大学芋 牛乳	サバ かつお節 鶏肉 牛乳	小麦粉 さつま芋 油 砂糖 米	ブロッコリー 人参 大根 ねぎ 干椎茸 ほうれん草	ごはん
19 (木)	コロッケ 切干サラダ なめこ汁 バナナ	カルピスゼリー せんべい	豚挽肉 卵 ハム 豆腐	じゃが芋 パン粉 油 小麦粉 マヨネーズ 米	玉葱 人参 切干大根 きゅうり なめこ ねぎ バナナ	ごはん
20 (金)	春分の日					
21 (土)	五目納豆 もやしの炒め物 玉葱とわかめの味噌汁 ミニトマト		納豆 ささみ ベーコン	油	ほうれん草 キャベツ もやし ピーマン 玉葱 若布 人参	ごはん
23 (月)	茹で卵ミートソースかけ みそドレサラダ じゃが芋と豆腐のみそ汁 キウイ	しょうゆ団子 牛乳	卵 豚挽肉 ハム 豆腐 牛乳	じゃが芋 上新粉 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 セロリ キャベツ きゅうり ねぎ キウイ	ごはん
24 (火)	エビグラタン 大豆サラダ 南瓜といんげんのみそ汁 いちご	クッキー 牛乳	むきえび チーズ 大豆 卵 牛乳	小麦粉 バター ごま油 砂糖 米	玉葱 人参 グリンピース 若布 きゅうり 南瓜 いんげん	ごはん
25 (水)	ハンバーグ ベジタブルソテー 粉吹き芋 春雨スープ ミニトマト	フレンチトースト 牛乳	豚挽肉 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 じゃが芋 バター 春雨 食パン 米	玉葱 人参 ミックスベジタブル 干椎茸 チンゲン菜 ミニトマト	ごはん
26 (木)	カレー スパゲティサラダ 卵スープ オレンジ	ヨーグルト ビスケット	豚肉 ハム 卵 ヨーグルト	じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ きゅうり えのき茸 ねぎ オレンジ	ごはん
27 (金)	卒園式					
28 (土)	手作り弁当					
30 (月)	手作り弁当					
31 (火)	手作り弁当					

～旬の食材 菜の花～



菜の花は春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。
β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。さつとゆでてお浸しや和え物、パスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	537kcal	430kcal
たんぱく質	19.0g	18.0g
脂 肪	19.0g	19.1g

