



3月の献立

平成30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
1 (木)	生姜焼き チーズサラダ 豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 食パン ごはん	人参 きゅうり ほうれん草 えのき茸 キウイフルーツ	ごはん
2(金) ひな祭り	ちらし寿司 魚の照り焼き サラダ 菜の花のすまし汁 いちご	ミルクゼリー せんべい	卵 油揚げ 魚 ハム 牛乳	砂糖 マカロニ マヨネーズ ごはん	人参 干椎茸 さやえんどう カリフラワー きゅうり しめじ	ごはん
3 (土)	高野豆腐の卵とじ ひじきのごま和え キャベツの味噌汁 グレープフルーツ		高野豆腐 卵 油揚げ	ごはん 砂糖	人参 玉葱 干ひじき きゅうり ごま キャベツ	ごはん
5 (月)	カレー 春雨酢の物 コンソメスープ いよかん	南瓜スコーン 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	じゃが芋 ごま油 春雨 小麦粉 ごはん	玉葱 人参 パセリ きゅうり 白菜 南瓜	ごはん
6 (火)	小魚と大豆のからめ煮 利久和え 青菜の味噌汁 南瓜甘煮 りんご	もちもちボンデ 牛乳	大豆 しらす 油揚げ 牛乳	白玉粉 砂糖 油 ホットケーキミックス	きゅうり 南瓜 人参 小松菜 りんご	ごはん
7 (水)	鶏からあげ 三色サラダ お芋の団子汁 グレープフルーツ	ココアゼリー せんべい	鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	じゃが芋 片栗粉 春雨 油 マヨネーズ ごはん	もやし きゅうり 人参 ごぼう 生椎茸 大根	卵ごはん
8 (木)	中華ローストチキン カレー風味サラダ ラーメン入り バナナ	小倉白玉 牛乳	鶏肉 ハム 卵 牛乳	ラーメン 白玉粉 砂糖 ごはん	ねぎ きゅうり もやし 人参 玉葱 パセリ	ごはん
9 (金)	変り納豆 さつま芋ひじき煮 豚汁 キウイフルーツ	甘食 牛乳	納豆 豚挽肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	さつま芋 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	キャベツ ねぎ きゅうり 人参 ひじき 大根	ごはん
10 (土)	手作り弁当の日					
12 (月)	かに玉 シーフードサラダ ベーコンスープ りんご	黒糖蒸しパン 牛乳	卵 カニ缶 ムキエビ ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 黒砂糖 ごはん	人参 筍 干椎茸 ねぎ ひじき きゅうり セロリー	ごはん
13 (火)	鮭のトマト煮 ジャーマンポテト もやしの味噌汁 いよかん	ホットドッグ 牛乳	鮭 ベーコン 油揚げ ウィンナー 牛乳	バター じゃが芋 バターロール ごはん	玉葱 ピーマン 椎茸 もやし 人参 小松菜	ごはん
14(水) 誕生会お別れ会	バイキング	ケーキ 牛乳				バイキング
15 (木)	かぼちゃコロッケ 拌三条 つくね汁 キウイフルーツ	かまもち 牛乳	豚挽肉 卵 鶏挽肉 ハム 豆腐 牛乳	小麦粉 パン粉 油 黒砂糖 ごはん	南瓜 玉葱 きゅうり 人参 ねぎ キウイフルーツ	ごはん
16 (金)	松風焼き 昆布の煮物 なめこ汁 オレンジ	豆銀糖 牛乳	鶏挽肉 卵 さつま揚げ 豆腐 牛乳	パン粉 砂糖 みずあめ ごはん	ねぎ 玉葱 干椎茸 人参 こんにゃく いんげん	ごはん
17 (土)	焼そば 大根サラダ わかめスープ バナナ		豚肉 かまぼこ 豆腐	中華めん ごま油	キャベツ 人参 玉葱 もやし ピーマン 大根	焼そば
19 (月)	ハンバーグ ベジタブルソテー はんぺんスープ キウイフルーツ	五平餅風 牛乳	豚挽肉 卵 はんぺん 牛乳	パン粉 バター 白玉粉 小麦粉 砂糖 ごはん	玉葱 人参 えのき茸 パセリ キウイ くるみ	ごはん
20 (火)	焼きいか 豚肉とピーマンの炒め物 しめたま汁 いよかん	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	いか 豚肉 卵 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 ごはん	干椎茸 ピーマン しめじ 小松菜 人参 いよかん	ごはん
21 (水)	春分の日					
22 (木)	巣ごもり卵 若布マヨネーズサラダ 五目うどん オレンジ	きな粉揚げパン 牛乳	卵 ささみ かまぼこ 油揚げ 牛乳	マヨネーズ うどん 油 バターロール ごはん	キャベツ ほうれん草 人参 若布 きゅうり ねぎ	ごはん
23 (金)	豆腐団子のケチャップ煮 青菜のソテー 大根汁 グレープフルーツ	バナナカスタード せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 油揚げ 牛乳	油 片栗粉 小麦粉 バター ごはん	ねぎ ほうれん草 コーン 大根 人参 小松菜	ごはん
24 (土)	挽肉そぼろ 入り卵 お浸し 豆麴の味噌汁 ミノトマト		豚挽肉 卵 かつお節	砂糖 バター 豆麴 じゃが芋	人参 パセリ ほうれん草 さやえんどう 玉葱	ごはん
26(月) 修了式	ミートローフ 切干サラダ かぼちゃの味噌汁 いちご	ヨーグルト せんべい	豚挽肉 鶏挽肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	パン粉 マヨネーズ 豆麴 ごはん	セロリー 玉葱 ピーマン 切干大根 きゅうり 人参	ごはん
27 (火)	卒園式					
28 (水)	手作り弁当の日					
29 (木)	手作り弁当の日					
30 (金)	手作り弁当の日					
31 (土)	手作り弁当の日					



今年度も最後の月となりました。
一年間楽しく給食を作らせて頂き、ありがとうございました。
大和田・熊谷



～今月の平均栄養価～

	未満児	以上児
エネルギー	451 kcal	359 kcal
たんぱく質	16.7 g	15.6 g
脂 肪	15.1 g	15.3 g

