



3月の献立表

平成31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 (金)	ちらし寿司 魚の照り焼き 酢みそ和え 菜の花の清汁 いちご	ケーキ 牛乳	卵 油揚げ しらす干し めかじき いか 牛乳	砂糖 ごはん	人参 干椎茸 さやえんどう 若布 きゅうり キャベツ	ごはん
2 (土)	ハムピカタ ほうれん草とコーンのサラダ 白菜と人参のみそ汁 バナナ		ハム 卵 豆腐	小麦粉 砂糖	ほうれん草 白菜 人参 バナナ	ごはん
4 (月)	マーボー茄子 中華風サラダ きのこスープ キウイ	スウィートポテト 牛乳	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	春雨 片栗粉 ごま油 さつま芋 バター 砂糖	なす ピーマン 玉葱 きゅうり しめじ えのき茸	ごはん
5 (火)	赤魚の塩焼き 切干大根の炒り煮 五目みそ汁 りんご	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	赤魚 さつま揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 砂糖 バター ごはん	切干大根 人参 しらたき 人参 干椎茸 ごぼう 大根	ごまごはん
6 (水)	かに玉 もやしの炒め物 小松菜と油揚げのみそ汁 いよかん	まんじゅう 牛乳	卵 カニ缶 ベーコン 油揚げ 牛乳	片栗粉 小麦粉 砂糖 ごはん	人参 たけのこ ねぎ グリンピース もやし ピーマン	ごはん
7 (木)	いが蒸し 若布の煮物 しめたま汁 バナナ	ココアゼリー せんべい	豚挽肉 卵 高野豆腐 牛乳	もち米 パン粉 砂糖 ごはん	玉葱 ねぎ 若布 しめじ チンゲン菜 小松菜 人参	ごはん
8 (金)	炒り鶏 ごま豆腐和え 凍り豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	オートミールクッキー 牛乳	鶏肉 豆腐 高野豆腐 卵 牛乳	里芋 小麦粉 砂糖 マーガリン ごはん	人参 ごぼう れんこん 干椎茸 キャベツ いんげん	ごはん
9 (土)	手作り弁当					ごはん
11 (月)	サバの味噌煮 干草和え お芋の団子汁 りんご	甘食 牛乳	さば 油揚げ いか 卵 鶏肉 牛乳	じゃが芋 片栗粉 砂糖 小麦粉 バター ごはん	ほうれん草 もやし 人参 白菜 大根 ねぎ 椎茸	ごはん
12 (火)	マカロニグラタン にらと挽肉の卵とじ コーンとキャベツのスープ いよかん	フレンチトースト 牛乳	鶏肉 チーズ 豚挽肉 卵 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 食パン 砂糖 ごはん	人参 玉葱 ピーマン にら キャベツ パセリ	ごはん
13 (水)	厚焼き卵 利休和え さつま芋オレンジ煮 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵 ハム 油揚げ 豆腐 牛乳	さつま芋 砂糖 白玉粉 ごはん	パセリ きゅうり みかん缶 キャベツ ねぎ 人参 ごま	ごはん
14 (木)	炒り豆腐 七福ナムル もやしの味噌汁 バナナ	ストロベリーババロア サブレ	豆腐 鶏挽肉 卵 しらす干し 牛乳	春雨 ごま油 じゃが芋 砂糖 ごはん	人参 干椎茸 いんげん 玉葱 切干大根 小松菜	ごはん
15(金) 誕生会・お別れ会	バイキング	ケーキ 牛乳				バイキング
16 (土)	はんぺんチーズ焼き 玉葱カレー炒め じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ		はんぺん チーズ 卵 ベーコン	油 じゃが芋	玉葱 ピーマン 小松菜 人参 オレンジ	ごはん
18 (月)	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 大根汁 いよかん	かまもち 牛乳	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 ごはん	人参 ねぎ 白菜 えのき茸 ほうれん草 南瓜 きゅうり	ごはん
19 (火)	みそおでん 大徳寺和え すまし汁 キウイフルーツ	大学芋 牛乳	卵 ちくわ はんぺん 牛乳	さつま芋 砂糖 油 ごはん	こんにゃく 大根 小松菜 椎茸 人参 三つ葉 キウイ	ごはん
20 (水)	ちくわの二色揚げ ツナサラダ さつま汁 ミニトマト	フルーツカスタード 麦茶	ちくわ 卵 チーズ 豚肉 ツナ缶 牛乳	小麦粉 油 マヨネーズ さつま芋 砂糖 バター	人参 青のり きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ	卵ごはん
21 (木)	春分の日					
22 (金)	タンドリーチキン 三色サラダ きのこと里芋のスープ いちご	バナナケーキ 牛乳	鶏肉 ハム ベーコン ヨーグルト 卵 牛乳	春雨 マヨネーズ 里芋 小麦粉 砂糖 バター	玉葱 もやし きゅうり しめじ なめこ ねぎ いちご	ごはん
23 (土)	五目納豆 ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ		納豆 ハム チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	ほうれん草 もやし きゅうり みかん缶 キャベツ 若布	ごはん
25 (月)	生姜焼き スパゲティソテー マッシュポテト 若布コーンスープ ミニトマト	杏仁豆腐 ビスケット	豚肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ じゃが芋 バター 砂糖	パセリ 若布 人参 ねぎ みかん缶 桃缶 パイン缶	ごはん
26 (火)	ハンバーグ 青菜のソテー 人参の甘煮 にらたま汁 いちご	プリン せんべい	豚挽肉 卵	パン粉 バター 砂糖 ごはん	玉葱 人参 ほうれん草 コーン にら えのき茸	ごはん
27 (水)	卒園式					
28 (木)	手作り弁当					
29 (金)	手作り弁当					
30 (土)	手作り弁当					



～旬の食材 菜の花～



菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、かぜ予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが良いところですが、子どもたちには苦みが食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目と舌で春を感じてみませんか。



～今月の一平均栄養所要量～



エネルギー
たんぱく質
脂 肪

未満児
545kcal
19.0g
17.7g

以上児
422kcal
17.5g
17.7g

