3月予定献立一覧表

致遠保育園

2020年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材				摂取エネルギー（ｋｃａｌ）	おやつ	
									３歳未満児	３歳以上児
2	月		しょうゆラーメン・蒸しぎょうざ ヨーグルト	中華めん めんま味付け ヨーグルト	チンゲン菜 ねぎ プチ肉まん	豚ももチャーシュー 水餃子 コーヒー牛乳	なると トマト 牛乳	507 (515)	プチ肉まん 牛乳	プチ肉まん コーヒー牛乳
3	火		オムライス・フライドチキン・レタスサラダ 豆乳のクリームスープ・三色花ゼリー	チキンライス レタス プチトマト	スクランブルエッグ プリーツレタス コーンクリーム	パセリパウダー 黄ピーマン たまねぎ	フライドチキン かに棒 シチューベース	745 (795)	ケーキ やさいジュース （白ぶどう&ほうれん草）	ケーキ やさいジュース （白ぶどう&ほうれん草）
4	水	ごはん	鶏肉のてりマヨ焼き・ひじきの炒め煮 みそ汁・バナナ （ごはん）	鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	レタス にんじん バナナ	芽ひじき いんげん さつまいも	しらたき だいこん 牛乳	489 (597)	★やきいも 牛乳	★やきいも 牛乳
5	木	ごはん	鮭のチャンチャン焼き・ねばねば和え 清し汁・りんごとカルピスゼリー （ごはん）	骨無し鮭 レタス 板ふ	きゃべつ 納豆 えのきたけ	にんじん オクラ 糸みつば	絹さや かつお節 りんごとカルピスゼリー	414 (522)	★手作りラスク 牛乳	★手作りラスク 牛乳
6	金	ごはん	ツナのふわふわはんぺん揚げ・さっぱりサラダ みそ汁・みかん缶 （ごはん）	シーチキン むき枝豆 魚肉ソーセージ	はんぺん プチトマト さつまいも	木綿豆腐 きゃべつ しめじ	たまねぎ きゅうり 万能ねぎ	407 (599)	アンパンマンのおやさいせんべい 塩A字ビスケット 牛乳	アンパンマンのおやさいせんべい 塩A字ビスケット ヤクルト
7	土	パン	マカロニシチュー・ブロッコリーサラダ ラフランスゼリー・お茶 （パン）	マカロニ にんじん ブロッコリー	鶏肉 グリーンピース ロースハム	じゃがいも 牛乳 赤ピーマン	たまねぎ シチューベース ラフランスゼリー	452 (636)	カルシウムせんべい さやえんどう 乳酸菌飲料	カルシウムせんべい さやえんどう 乳酸菌飲料
9	月	ごはん	さんまレモン煮・野菜炒め 豆乳みそ汁・パイン缶 （わかめごはん）	柔らかさんまレモン煮 にんじん 葉だいこん	トマト さつま揚げ 調整豆乳	チンゲン菜 黒きくらげ パイン缶	たまねぎ だいこん ムーンライト	423 (574)	ムーンライト チーズビット 牛乳	ムーンライト チーズビット コーヒー牛乳
10	火	ごはん	ポークカレー・ごま風味サラダ フルーツヨーグルト・お茶 （ごはん）	豚肉 グリーンピース きゃべつ	じゃがいも 牛乳 ロースハム	たまねぎ カレールウ きゅうり	にんじん 福神漬 みかん缶	445 (635)	ばかうけ ビスコ 牛乳	ばかうけ ビスコ 飲むヨーグルト
11	水	ごはん	麻婆豆腐・ドレッシングかけ 中華風スープ・りんご （ごはん）	絹ごし豆腐 ねぎ チンゲン菜	豚ひき肉 ブロッコリー ポークウインナー	たまねぎ 魚肉ソーセージ りんご	にんじん 黄ピーマン ホットケーキ粉	434 (542)	★おからドーナツ 牛乳	★おからドーナツ 牛乳
12	木		五目チャーハン・えびフライ きのこスープ・なめらかプリン	五目チャーハン きゅうり たまご	えびフライ スイートコーン みずな	レタス プチトマト なめらかプリン	たまねぎ しめじ 桃のカスタードケーキ	695 (661)	白桃のカスタードケーキ 牛乳	白桃のカスタードケーキ 牛乳
13	金	ごはん	かれいのパン粉焼き・白和え みそ汁・オレンジ （ごはん）	骨取りかれい ほうれん草 白すりごま	たまご にんじん たまねぎ	パセリパウダー スライスかまぼこ 油揚げ	レタス 木綿豆腐 オレンジ	502 (694)	おさつスティック 牛乳	おさつスティック ヤクルト
14	土		サンドイッチ・ミートボール ぶどうジュース	サンドイッチ ぶどうジュース 牛乳	ミートボール ハーベスト	ブロッコリー プチえび	プチトマト 乳酸菌飲料	525 (575)	ハーベスト プチえび 乳酸菌飲料	ハーベスト プチえび 乳酸菌飲料
16	月	ごはん	豚汁・オムレツ のり佃煮・みかんゼリー （ごはん）	豚肉 糸こんにゃく ねぎ	焼き豆腐 にんじん コンビネーションオムレツ	じゃがいも ごぼう レタス	はくさい しめじ のり佃煮	450 (600)	ポップコーン ウエハース 牛乳	ポップコーン ウエハース コーヒー牛乳
17	火	ごはん	ほっけの塩麹焼き・切干大根の炒め煮 みそ汁・りんご （ごはん）	骨取りほっけ にんじん 干しいたけ	トマト 生揚げ りんご	切干し大根 いんげん プチクリームパン	しらたき こまつな 飲むヨーグルト	361 (551)	プチクリームパン 牛乳	プチクリームパン 飲むヨーグルト
18	水	ごはん	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ・もやしのナムル みそ汁・パイン缶 （ごはん）	豆腐ハンバーグ 万能ねぎ 白いりごま	たまねぎ もやし なめこ	にんじん ほうれん草 えのきたけ	黒きくらげ ロースハム 油揚げ	430 (538)	★やきいも 牛乳	★やきいも 牛乳
19	木	ごはん	みそチキンカツ丼・はるさめサラダ 清し汁・ピンクグレープフルーツゼリー （ごはん）	チキンカツ きゅうり 万能ねぎ	白すりごま かにかまぼこ ピンクグレープフルーツゼリー	きゃべつ たまご 食パン	はるさめ しめじ 牛乳	666 (774)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 牛乳
21	土		きゃべつと塩昆布のスパゲティ・コーンポタージュ ぶどうゼリー	スパゲティ 塩こんぶ スイートコーン	きゃべつ 万能ねぎ パセリパウダー	たまねぎ ポタージュ粉末（コーン） ぶどうゼリー	シーチキン 牛乳 厚切りバウムクーヘン	495 (545)	厚切りバウムクーヘン 乳酸菌飲料	厚切りバウムクーヘン 乳酸菌飲料
23	月	ごはん	さばの照り焼き・炒り豆腐 みそ汁・白桃缶 （ごはん）	骨無さば たまねぎ 油揚げ	トマト にんじん 白桃缶	木綿豆腐 干しいたけ ホットケーキ粉	豚ひき肉 かぼちゃ 黒砂糖	468 (618)	★黒糖蒸しパン 牛乳	★黒糖蒸しパン コーヒー牛乳
24	火	ごはん	チキンカレー・さっぱり和え ブルーベリーヨーグルト・お茶 （ごはん）	鶏肉 グリーンピース きゅうり	じゃがいも 牛乳 かにかまぼこ	たまねぎ カレールウ ブルーベリーヨーグルト	にんじん 福神漬 クリームコロン	454 (644)	クリームコロン 春ぽてと 牛乳	クリームコロン 春ぽてと 飲むヨーグルト
25	水	ごはん	いかメンチ・おかか和え みそ汁・みかん缶 （ごはん）	いか たまご もやし	きゃべつ レタス みずな	たまねぎ こまつな 高野豆腐	にんじん かつお節 みかん缶	436 (544)	いちごクレープ 牛乳	いちごクレープ 牛乳
26	木	ごはん	八宝菜・蒸ししゅうまい 中華風スープ・バナナ （ごはん）	はくさい もうそう 豆腐しゅうまい	豚肉 にんじん レタス	いか短冊 干しいたけ チンゲン菜	うずら卵 絹さや たまねぎ	491 (599)	ハッピーターン ルヴァン 牛乳	ハッピーターン ルヴァン 牛乳
27	金	ごはん	肉じゃがコロッケ・ミネラルサラダ 清し汁・パイン缶 （ごはん）	肉じゃがコロッケ スイートコーン パイン缶	トマト わかめ バニラロアンヌ	きゃべつ 絹ごし豆腐 ポテトチップス	ちくわ 糸みつば ヤクルト	386 (578)	バニラロアンヌ ポテトチップス 牛乳	バニラロアンヌ ポテトチップス ヤクルト
28	土		焼きそば・ポパイスープ 和梨ゼリー	蒸中華めん たまねぎ ほうれん草	豚肉 にんじん マッシュルーム	きゃべつ ピーマン 豚ベーコン	もやし あおのり 和梨ゼリー	439 (489)	しっとりソフトクッキー 乳酸菌飲料	しっとりソフトクッキー 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	親子丼・ゆかり和え みそ汁・黄桃缶 （ごはん）	たまご 干しいたけ みずな	鶏肉 グリーンピース ゆかり	たまねぎ だいこん 生揚げ	しらたき かにかまぼこ ほうれん草	461 (611)	小結あられ 白い風船 牛乳	小結あられ 白い風船 コーヒー牛乳
31	火	ごはん	肉団子のスープ煮・えびマヨ 大根葉とじゃこのふりかけ・オレンジ・お茶 （ごはん）	チキンボール はるさめ 葉だいこん	はくさい にら しらす干し	たまねぎ えびフリッター かつお節	にんじん レタス オレンジ	456 (646)	ぽたぽた焼き プリッツ・ロースト 牛乳	ぽたぽた焼き プリッツ・ロースト 飲むヨーグルト

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

作成　（株）栄　研　/栄養管理課

3日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

１２日はお別れ会、１４日は卒園式です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

（　　）は３歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。