3月予定献立一覧表

致遠保育園

2021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	おやつ 3歳以上児
1	月	ごはん	揚げだし豆腐の野菜あんかけ・春雨サラダ みそ汁・黄桃缶 （ごはん）	あげだし豆腐 黒きくらげ きゅうり	鶏ひき肉 万能ねぎ クレープエッグ	たまねぎ はるさめ 白いりごま	にんじん かにかまぼこ なめこ	404 (554)	アンパンマンのおやさいせんべい たべっこどうぶつ 牛乳	アンパンマンのおやさいせんべい たべっこどうぶつ コーヒー牛乳
2	火	ごはん	鮭の西京焼き・ひじきの炒め煮 三色そうめん汁・フルーツポンチ （ごはん）	骨なし秋鮭 しらたき そうめん	錦糸五目焼売 さつまあげ 抹茶そうめん	レタス にんじん 赤じそそうめん	芽ひじき 絹さや 天かす	368 (558)	もも味キャラメルコーン ソフトサラダ 牛乳	もも味キャラメルコーン ソフトサラダ 飲むヨーグルト
3	水		オムライス・フライドチキン オニオンスープ・ひなまつりゼリー	オムライス スイートコーン ほうれん草	フライドチキン きゅうり 豚ベーコン	レタス トマト 三色花ゼリー	魚肉ソーセージ たまねぎ ケーキ	626 (676)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
4	木	ごはん	ポークソテー・ごまごま しらす納豆・みそ汁・オレンジ （ごはん）	豚肉 スライスかまぼこ オクラ	たまねぎ にんじん しらす干し	トマト 白すりごま はくさい	菜の花 納豆 板ふ	555 (663)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト 牛乳
5	金	ごはん	かれいのパン粉焼き・ポテトサラダ みそ汁・りんごヨーグルト （ごはん）	骨取りかれい レタス りんごヨーグルト	たまご じゃがいも カステラドーナツ	パセリパウダー ミックスベジタブル ヤクルト	トマトドレッシング ねぎ 牛乳	512 (704)	カステラドーナツ 牛乳	カステラドーナツ ヤクルト
6	土		しょうゆラーメン・蒸しぎょうざ ラフランスゼリー	中華めん なると トマト	たまご めんま味付け ラフランスゼリー	チンゲン菜 ねぎ カルシウムせんべい	豚ももチャーシュー 水餃子 さやえんどう	477 (527)	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
8	月	ごはん	かに玉あんかけ・もやしのナムル 清し汁・みかん缶 （青菜ごはん）	中華かに玉 ロースハム 万能ねぎ	レタス 白いりごま みかん缶	もやし 絹ごし豆腐 マリービスケット	こまつな 干しいたけ プリッツ・ロースト	319 (470)	マリービスケット プリッツ・ロースト 牛乳	マリービスケット プリッツ・ロースト コーヒー牛乳
9	火	ごはん	さんましモン煮・野菜炒め あいしょう汁・ミニゼリー （ごはん）	さんまのレモン煮 黄ピーマン しめじ	にんじん ちくわ 豚ベーコン	チンゲン菜 黒きくらげ はるさめ	たまねぎ さつまいも 牛乳	431 (621)	ばかうけ ビスコ 牛乳	ばかうけ ビスコ 飲むヨーグルト
10	水	ごはん	麻婆豆腐・ごま風味和え たまごスープ・バナナ （ごはん）	絹ごし豆腐 ねぎ えのきたけ	豚ひき肉 ブロッコリー たまご	たまねぎ 魚肉ソーセージ みずな	にんじん きゅうり バナナ	519 (627)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 牛乳
11	木		チキンライス・ハンバーグ＆エビフライ わかめスープ・プリン	チキンライス シーチキン ねぎ	ミニハンバーグ スイートコーン なめらかプリン	エビフライ わかめ ドームケーキ	きゃべつ たまねぎ 牛乳	675 (641)	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ 牛乳
12	金	ごはん	ポークカレー・さっぱりサラダ ヨーグルト・お茶 （ごはん）	豚肉 グリーンピース だいこん	じゃがいも 牛乳 きゅうり	たまねぎ カレールウ かにかまぼこ	にんじん 福神漬 ヨーグルト	458 (650)	特濃ミルククッキー 星たべよ 牛乳	特濃ミルククッキー 星たべよ ヤクルト
13	土		サンドイッチ・ミートボール りんごジュース	サンドイッチ りんごジュース 牛乳	ミートボール カントリーマアム	ブロッコリー チョイス	プチトマト 乳酸菌飲料	482 (538)	チョイス 乳酸菌飲料	カントリーマアム 乳酸菌飲料
15	月	ごはん	みそチキンカツ・カラフル和え 清し汁・洋梨缶 （ごはん）	チキンカツ かにかまぼこ 干しいたけ	白すりごま スイートコーン 万能ねぎ	レタス アスパラガス 洋梨缶	もやし たまご ポップコーン	472 (622)	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
16	火	ごはん	ほっけの塩麹焼き・切干大根の炒め煮 みそ汁・マンゴープリン （わかめごはん）	骨取りほっけ にんじん 板ふ	トマト さつまあげ マンゴープリン	切干大根 いんげん りんご入りプチクリームパン	しらたき こまつな のむヨーグルト	340 (531)	りんご入りプチクリームパン 牛乳	りんご入りプチクリームパン 飲むヨーグルト
17	水	ごはん	豚汁・たまごロール バナナ （ごはん）	豚肉 糸こんにゃく 万能ねぎ	焼き豆腐 にんじん たまごロール	じゃがいも ごぼう レタス	はくさい しめじ バナナ	541 (649)	ココナッツサブレ 瀬戸の汐揚 牛乳	ココナッツサブレ 瀬戸の汐揚 牛乳
18	木	ごはん	いかメンチ・まぜまぜきのこ みそ汁・オレンジ （ごはん）	いか トマト なめたけ	きゃべつ チンゲン菜 だいこん	たまねぎ にんじん 葉だいこん	たまご ちくわ 油揚げ	443 (551)	カスタードケーキ 牛乳	カスタードケーキ 牛乳
19	金	パン	マカロニシチュー・ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー・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 魚肉ソーセージ	じゃがいも 牛乳 赤ピーマン	たまねぎ シチューベース ぶどうゼリー	404 (612)	マンナビスケット おっとっと 牛乳	エリーゼ おっとっと ヤクルト
22	月	ごはん	八宝菜・蒸ししゅうまい 中華風スープ・りんごゼリー （ごはん）	はくさい もうそう しゅうまい	豚肉 にんじん レタス	むきえび 干しいたけ チンゲン菜	うずら卵 絹さや しめじ	515 (665)	★大学いも 牛乳	★大学いも コーヒー牛乳
23	火	ごはん	さばの照り焼き・ベジタブルソテー ねばねば和え・みそ汁・オレンジ （ごはん）	骨無さば ロースハム かつお節	かぼちゃ 黄ピーマン 絹ごし豆腐	きゃべつ 納豆 油揚げ	たまねぎ こまつな オレンジ	409 (599)	アンパンマンビスケット 春ぽてと 牛乳	アンパンマンビスケット 春ぽてと 飲むヨーグルト
24	水	ごはん	なすカレー・だいこんサラダ プルーンヨーグルト・お茶 （ごはん）	鶏肉 にんじん 福神漬	素揚げなす アスパラガス だいこん	じゃがいも 牛乳 きゅうり	たまねぎ カレールウ かにかまぼこ	561 (669)	蒸しケーキ 牛乳	蒸しケーキ 牛乳
25	木	ごはん	オムレツデミグラスソースかけ・チーズサラダ みそ汁・ピーチゼリー （ごはん）	プレーンオムレツ グリーンピース ロースハム	たまねぎ デミグラスソースフレーク じゃがいも	しめじ ブロッコリー みずな	マッシュルーム サラダチーズ 高野豆腐	517 (625)	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
26	金	ごはん	まぐろカツ・和風サラダ 清し汁・みかん缶 （ごはん）	まぐろカツ にんじん 糸みつば	トマト わかめ みかん缶	もやし 卵豆腐 バニラロアンヌ	ちくわ 花ふ プチコーン	420 (612)	バニラロアンヌ プチコーン 牛乳	バニラロアンヌ プチコーン ヤクルト
27	土		きゃべつと塩昆布のスパゲティ・コーンポタージュ ココアババロア	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 コーンポタージュ ココアババロア	シーチキン 牛乳 エントリー	495 (545)	エントリー 乳酸菌飲料	エントリー 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	親子とじ・ゆかり和え みそ汁・バナナ （ごはん）	たまご 干しいたけ ちくわ	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 きゅうり ほうれん草	467 (617)	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
30	火	ごはん	肉団子のスープ煮・ミニコロッケ 野菜と果物のゼリー・お茶 （ごはん）	チキンボール はるさめ 野菜と果物のゼリー	はくさい にら 番茶	たまねぎ ミニコロッケ ぽたぽた焼き	にんじん トマト チーズビット	306 (517)	ホワイトロリータ えびうす焼き 牛乳	チョコリエール えびうす焼き 飲むヨーグルト
31	水	ごはん	カレーチャンプルー・オーロラサラダ みそ汁・パイン缶 （ごはん）	鶏ひき肉 むき枝豆 黄ピーマン	木綿豆腐 たまご じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー 万能ねぎ	にんじん ロースハム パイン缶	537 (645)	ぽたぽた焼き チーズビット 牛乳	ぽたぽた焼き チーズビット 牛乳

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。

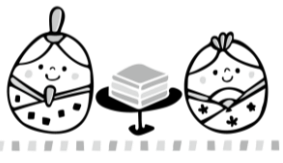
作成　（株）　栄　　研　/栄養管理課

３日はお誕生会、１１日はおわかれ会、１３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。

桃の節句（3/3）

ひな人形を飾り女の子の健やかな成長と健康を願う節句の行事です。菱餅の三色にはそれぞれ厄払いなどの意味が込められているそうです。