



# 2017年 3月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギーたんぱく質脂質									
							上:以上児	下:未満児	上:以上児	下:未満児	上:以上児	下:未満児				
1	水	ミルク	ごはん	マーボー大根 じゃがいも たくあん 牛乳	むぎ茶 豆腐ドーナツ	大根 春雨 豚挽き肉 人参 ねぎ にら みそ にんにく しょうが じゃがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん ミックス粉 豆腐 スキムミルク ごま	535	14.6	16.5							
2	木	やさいジュース	ごはん	ほうれん草とチーズの玉子焼き れんこんきんぴら 白菜の塩もみ 洋風豚汁	牛乳 お菓子	卵 ほうれん草 玉葱 チーズ 蓮根 ごま 白菜 大根 人参 ねぎ 豆腐 豚肉 キャベツ みそ ケチャップ	521	20.4	17.4							
3	金	ほうじ茶 ひなあられ	ごはん	肉巻き 花野菜のサラダ 花巻 / いちご 菜の花の卵スープ	牛乳 さくらもち	豚肉 人参 大根 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ハム マヨネーズ 花巻 / いちご 卵 菜の花 しいたけ / 桜もち	608	21.8	19.2							
4	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1							
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	ツナカレー コールスローサラダ 福神漬け ハイン街 / 牛乳	オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け ハイン街 / オレンジ	505	13.6	16.4							
7	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	さわらのみぞれ煮 ほうれん草の白和え ブロッコリーのおかか和え 中華風オニオンスープ	牛乳 ホットドック	さわか 大根 しょうが 豆腐 ほうれん草 人参 ひじき ごま ブロッコリー かつお節 玉葱 浅葱 しょうが / 味噌付ロール ウインナー キャベツ ケチャップ	617	28.6	22.3							
8	水	ミルク	ごはん	肉豆腐 ゆで卵 ツナサラダ 牛乳	ほうじ茶 みそポト	豆腐 豚肉 ねぎ 白滝 卵 ツナ きゅうり 人参 セロリ わかめ じゃがいも 小麦粉 卵 みそ	539	24.0	16.6							
9	木	やさいジュース	ごはん	とりと根菜のみそ煮 さつまいもの塩バター ほうれん草サラダ むぎ茶	牛乳 むしぼん	鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく しょうが みそ さつまいも バター ほうれん草 きゅうり コーン缶 ミックス粉 スキムミルク ヌールシロップ	558	17.6	15.4							
10	金	ほうじ茶 バナナ	ごはん	煮込みおでん かぼちゃとチーズのごまマヨ和え キャベツサラダ ふりかけ / ほうじ茶	牛乳 お菓子	大根 ごんにゃく ちくわぶ ちくわ さつま揚げ うずら 昆布 かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ キャベツ きゅうり 人参 和風ドレッシング ふりかけ	517	18.6	16.8							
11	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	556	16.8	17.1							
13	月	ヤクルト	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 黒糖ロールパン	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ きゅうり 大根 青じそドレッシング みかん缶 / 黒糖ロールパン	637	20.4	26.3							
14	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	しらすとりの玉子焼き ちくわと筍の煮物 ブロッコリー ABCスープ	牛乳 ココアクッキー	卵 しらす 青のり 玉葱 大根 ちくわ 筍 ブロッコリー マヨネーズ / バター 牛乳 小麦粉 ココア スキムミルク ABCマカロニ 玉葱 人参 ベーコン トマト缶	622	21.8	22.4							
15	水	ミルク	ごはん	ブルコ半風焼肉 かぼちゃの甘煮 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 ねはん果物 お菓子	豚肉 玉葱 もやし にら ごま かぼちゃ 春雨 きゅうり 人参 わかめ ハム	520	16.1	11.1							
16	木	やさいジュース	ごはん	肉野菜炒め マッシュポテト ひじきの中華サラダ 牛乳	ほうじ茶 ちらし寿司	豚肉 キャベツ もやし じゃがいも バター 牛乳 ひじき 人参 きゅうり コーン缶 ハム ごま 米 ちらし寿司の薬(人参 青 蓮根 かんぴょう 干しいたけ) 卵	575	15.3	20.0							
17	金	むぎ茶 大根	ゆかりごはん	豆腐ナゲット キャベツともやしの酢の物 金時豆 のっぺい汁	牛乳 お菓子	豆腐 鶏挽き肉 卵 小麦粉 ケチャップ キャベツ もやし 金時豆 里芋 大根 人参 ごんにゃく しいたけ	545	22.5	17.4							
18	土			きつねうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なると バナナ	582	16.7	13.2							
20	月	春分の日														
21	火	ポカリ	ごはん	ハヤシライス バターコーン 大根とツナのサラダ もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 マカロニあべかわ	豚肉 玉葱 トマト缶 じゃがいも しめじ ハヤシルウ ソース コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ もも缶 / マカロニ きなこ	580	16.8	19.3							
22	水	やさいジュース	ごはん	春雨と卵の中華炒め ジャーマンポテト キャベツと豆腐のサラダ 牛乳	むぎ茶 リッツパーティー	卵 春雨 かにま 筍 ねぎ にら しょうが じゃがいも 玉葱 ベーコン 浅葱 キャベツ 豆腐 / リッツ 生クリーム カレースプレー いちご みかん缶 いちごジャム チーズ ケチャップ	594	14.9	24.2							
23	木	ミルク	ごはん	キャベツの八宝菜 はんぺんのマヨネーズ焼き 大根ときゅうりのごま酢和え ほうじ茶	牛乳 おからマフィン	キャベツ 人参 筍 しいたけ チンゲン菜 豚肉 うずらの卵缶 はんぺん マヨネーズ 大根 きゅうり わかめ ごま バター 卵 おから 牛乳 小麦粉	586	20.0	21.7							
24	金	むぎ茶 人参	わかめごはん	マグロカツ 千切りキャベツ 人参グラス ミルクスープ	牛乳 お菓子	マグロカツ ソース キャベツ ソース 人参 バター ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ベーコン スキムミルク	551	24.4	17.9							
25	土	卒園式・修了式・教材配布														
27	月	ほうじ茶	ごはん	しゅうまい 切干大根の煮物 キャベツサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	しゅうまい 切干大根 人参 油揚げ ごんにゃく キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング	588	14.5	17.5							
28	火	むぎ茶	ごはん	コロツケ 千切りキャベツ 春雨の中華和え 牛乳	オレンジジュース お菓子	コロツケ ソース キャベツ ソース 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま	542	13.3	11.7							
29	水	ほうじ茶	ごはん	肉団子の甘辛煮 マカロニのケチャップ炒め もやしきゅうりのおかか和え 牛乳	りんごジュース お菓子	肉団子 マカロニ 玉葱 人参 コーン缶 ケチャップ もやし きゅうり しょうが	548	14.4	15.4							
30	木	むぎ茶	ごはん	ぎょうざ ひじきの煮物 大根サラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	餃子 ひじき 人参 油揚げ しいたけ 大根 きゅうり ハム	530	15.6	14.1							
31	金	ほうじ茶	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ ポテトサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	ハムカツ ソース キャベツ ソース じゃがいも 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ	510	10.7	12.1							
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 20%;">今月の平均値</td> <td style="width: 20%;">以上児: エネルギー: 561 Kcal 未満児: エネルギー: 459 Kcal</td> <td style="width: 20%;">たんぱく質: 18.0 g たんぱく質: 15.0 g</td> <td style="width: 20%;">脂質: 17.5 g 脂質: 14.2 g</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> </table>							今月の平均値	以上児: エネルギー: 561 Kcal 未満児: エネルギー: 459 Kcal	たんぱく質: 18.0 g たんぱく質: 15.0 g	脂質: 17.5 g 脂質: 14.2 g				*以上児も主食を入れた数値です。		
今月の平均値	以上児: エネルギー: 561 Kcal 未満児: エネルギー: 459 Kcal	たんぱく質: 18.0 g たんぱく質: 15.0 g	脂質: 17.5 g 脂質: 14.2 g													

