



2018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
1	木	やさしいジュース	ごはん	ブルコキ風焼肉 かぼちゃの甘煮 大根サラダ むぎ茶	牛乳 黒糖ロール	豚肉 玉葱 人参 もやし ごま かぼちゃ 大根 きゅうり ハム 黒糖ロールパン	408	14.2	9.4
2	金	ほうじ茶 ひなあられ	わかめごはん	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	488	17.0	15.7
3	土	やさしいラーメン		やさしいラーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ もやし 人参 玉葱 豚肉 コーン缶 ラーメンスープ オレンジ	400	12.7	8.7
5	月	ヤクルト	ごはん	ハヤシライス バターコーン 大根とツナのサラダ みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 おからマフィン	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 ジャがいも ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ みかん缶 / バター 卵 おから 牛乳 小麦粉	515	14.6	18.2
6	火	ミルク	ごはん	とりと根菜のみそ煮 はんぺんのマヨネーズ焼き ほうれん草サラダ ほうじ茶	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく しょうが みそ はんぺん マヨネーズ ほうれん草 きゅうり もやし ミックス粉 豆腐 スキムミルク ごま きなこ	440	18.4	13.5
7	水	むぎ茶 ハッピーダーン	ごはん	しらすのりの玉子焼き ジャーマンポテト キャベツと豆腐のサラダ ABCスープ	牛乳 肉うどん	卵 しらす 青のり 玉葱 大根 ジャがいも 玉葱 ベーコン あさつき キャベツ 豆腐 ABCマカロニ 人参 コーン缶 トマト缶 ハセリ / うどん ねぎ 人参	513	19.1	18.2
8	木	やさしいジュース	ごはん	ずき焼き風煮 ゆで卵 ツナサラダ 牛乳	ほうじ茶 クレープ	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼き豆腐 卵 ツナ きゅうり 人参 わかめ セロリ クレープの皮 生クリーム チョコスプレー イチゴ キウイ みかん缶	467	16.0	17.0
9	金	むぎ茶 人参	ゆかりごはん	さわらのみぞれ煮 マカロニサラダ チーズ ミルクスープ	牛乳 お菓子	さわら 大根 しょうが マカロニ きゅうり 人参 ハム マヨネーズ チーズ ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ベーコン スキムミルク	473	22.8	19.0
10	土			きのこスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 ベーコン しめじ えのき バナナ	438	13.1	12.6
12	月	ポカリ	ごはん	チキンピカタ ほうれん草とツナの白和え ひじきサラダ 牛乳	ほうじ茶 みそポテト	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ 豆腐 ほうれん草 ツナ こんにゃく ごま ひじき きゅうり 人参 コーン缶 ハム ジャがいも 小麦粉 卵 みそ	535	16.9	14.5
13	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	マーボー豆腐 じゃがコロン たくあん のっぺい汁	牛乳 メープルクッキー	豆腐 豚挽き肉 人参 ねぎ にんにく しょうが みそ ジャがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん 里芋 大根 人参 こんにゃく 鶏肉 / 小麦粉 バター 牛乳 メープル	526	15.7	20.1
14	水	ミルク	ごはん	マグロカツ 大根と人参の煮物 キャベツサラダ ほうじ茶	牛乳 ココアトースト	マグロカツ ソース 大根 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング 食パン ココア スキムミルク マーガリン	469	23.0	12.2
15	木	やさしいジュース	ごはん	根菜カレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	むぎ茶 ねはんえ果物 お菓子	ジャがいも 玉葱 蓮根 ごぼう 大根 人参 鶏挽き肉 カレールウ かつお節 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 もも缶	494	13.2	15.6
16	金	ほうじ茶 大根	鮭ごはん	ほうれん草の玉子焼き れんこんきんぴら ブロッコリー 洋風豚汁	牛乳 お菓子	卵 ほうれん草 玉葱 バター 蓮根 ごま ブロッコリー マヨネーズ 大根 人参 ねぎ 豆腐 豚肉 キャベツ みそ ケチャップ	417	16.6	15.3
17	土			やしそば バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	415	10.6	11.2
19	月	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ ハイン缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	ジャがいも 玉葱 人参 豚肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング ハイン缶 / バナナ	561	18.0	18.7
20	火	ミルク	ごはん	葉込みおでん かぼちゃとチーズのごまマヨ和え 白菜サラダ ほうじ茶 / ふりかけ	牛乳 むしはん	大根 こんにゃく ちくわぶ ちくわ さつま揚げ うずらの卵 昆布 かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ 白菜 人参 コーン缶 ふりかけ / ミックス粉 スキムミルク 黒砂糖	473	19.3	12.6
21	水			春分の日					
22	木	やさしいジュース	ごはん	塩からあげ ほうれん草ナムル キャベツとコーンのマヨ和え 牛乳	むぎ茶 ちらし寿司	鶏肉 小麦粉 にんにく しょうが ほうれん草 もやし 人参 ごま キャベツ コーン缶 マヨネーズ 米 ちらし寿司の薬(人参 蓮根 かんぴょう 干しいたけ) 卵	500	18.4	15.7
23	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	豚のみそ焼き 人参クラッセ 大根ときゅうりのごま酢和え 中華風オニオンスープ	牛乳 お菓子	豚肉 みそ ねぎ もやし にんにく しょうが 人参 バター 大根 きゅうり わかめ ごま 玉葱 あさつき しょうが	429	14.7	16.4
24	土			卒園式・修了式					
26	月	むぎ茶	ごはん	シュウマイ 切干大根の煮物 キャベツサラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	シュウマイ 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング	447	13.6	14.7
27	火	ほうじ茶	ごはん	コロツケ 千切りキャベツ 春雨の中華和え 牛乳	りんごジュース 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	447	10.7	11.3
28	水	むぎ茶	ごはん	肉団子の甘辛煮 マカロニのケチャップ炒め もやしときゅうりのおかか和え 牛乳	オレンジジュース 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 かつお節	413	12.8	12.6
29	木	ほうじ茶	ごはん	ぎょうざ ひじきの煮物 大根サラダ 牛乳	りんごジュース 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 ごま	446	12.5	14.2
30	金	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ ポテトサラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	メンチカツ ソース キャベツ ソース ジャがいも 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ	446	13.6	13.1
31	土			総会・教材配布					
今月の平均値 以上児: エネルギー: 577 Kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 18.5g 未満児: エネルギー: 465 Kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 14.6g							*以上児も主食を入れた数値です。		

