



2019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	糖質
							上: 以上児	下: 未満児		
1	金	ほうじ茶 ひなあられ	ごはん	肉巻き 花野菜のサラダ 花麩 / 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 花麩 / いちご 卵 菜の花 しいたけ / さくらもち	582	20.6	16.0	
							452	15.3	13.1	
2	土			やさいラーメン みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚こま みかん 牛乳	541	17.3	12.1	
							400	12.7	8.7	
4	月	ヤクルト	ごはん	ハヤシライス コーンバター 大根とツナのサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 おからマフィン	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルク 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 もも缶 / バター 卵 おから 牛乳 小麦粉	621	17.6	22.9	
							522	14.6	18.2	
5	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さわらの甘辛煮 さつまいもの塩バター ほうれん草サラダ のっぺい汁	牛乳 肉うどん	さわら しょうが さつまいも バター ほうれん草 もやし きゅうり 里芋 大根 人参 こんにゃく 鶏肉 / うどん 人参 豚肉 ねぎ 油揚げ	677	28.4	18.8	
							497	21.1	13.7	
6	水	やさいジュース	ごはん	どりの甘酢和え れんこんきんぴら 白菜サラダ 牛乳	むぎ茶 みそポテト	鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 れんこん ごま 白菜 きゅうり コーン缶 じゃがいも 小麦粉 卵 みそ	526	19.5	21.6	
							468	16.4	15.2	
7	木	ミルク	ごはん	ブルコ風焼肉 かぼちゃの甘煮 大根ときゅうりの酢の物 ほうじ茶	牛乳 フルーツサンド	豚肉 玉葱 人参 もやし ごま かぼちゃ 大根 きゅうり 食パン 生クリーム いちご バナナ	630	18.1	24.3	
							532	18.4	20.0	
8	金	むぎ茶 にんじん	ごはん	しらすのりの玉子焼き マッシュポテト キャベツと豆腐のサラダ ABCスープ	牛乳 お菓子	卵 しらす 青のり 玉葱 大根 じゃがいも バター キャベツ 豆腐 ABCマカロニ 人参 コーン缶 トマト缶 パセリ	526	19.5	17.8	
							419	15.1	14.9	
9	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 牛乳	555	15.9	15.1	
							412	11.4	11.1	
11	月	ポカリ	ごはん	豚ひき肉カレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚ひき肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 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 みかん缶	554	16.2	20.5	
							522	11.5	15.4	
12	火	やさいジュース	ごはん	どりのみぞれ煮 人参グラッセ もやしサラダ むぎ茶	牛乳 メープルクッキー	鶏肉 大根 ねぎ しょうが 人参 バター もやし きゅうり ハム 小麦粉 バター 牛乳 メープルシロップ	656	21.5	25.8	
							537	16.1	19.2	
13	水	ほうじ茶 だいいん	ごはん	マグロカツ 大根と人参の煮物 キャベツとコーンのマヨ和え 中華風オニオンスープ	牛乳 むしはん	マグロカツ ソース 大根 人参 キャベツ コーン缶 マヨネーズ 玉葱 あぶらぎ しょうが / ミックス粉 スキムミルク 黒砂糖	604	23.3	19.4	
							446	17.4	14.2	
14	木	ミルク	ごはん	どりと根菜の味噌煮 はんぺんのマヨネーズ焼き キャベツと麩の酢の物 むぎ茶	牛乳 ココアトースト	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 キャベツ 麩 食パン ココア スキムミルク マーガリン	540	20.9	16.7	
							435	19.5	12.1	
15	金	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	ホークレカタ ほうれん草とツナの白和え ひじきの中華サラダ ミルクスープ	牛乳 ねはんえ果物 お菓子	豚肉 卵 小麦粉 粉チーズ 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 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ベーコン スキムミルク / 果物	642	28.1	28.3	
							511	21.6	23.2	
16	土			きのこパグティ 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 ベーコン しめじ えのき オレンジ 牛乳	558	16.8	17.1	
							413	12.3	12.7	
18	月	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ワインナー 大根ときゅうりのサラダ パイ缶 / むぎ茶	牛乳 黒糖ロール	じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 シチュールク スキムミルク ワインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング パイ缶 / 黒糖ロール	665	20.9	28.4	
							564	18.5	21.3	
19	火	やさいジュース	ごはん	ほうれん草の玉子焼き かぼちゃのレモン煮 ブロッコリー ほうじ茶	牛乳 やきそば	卵 ほうれん草 玉葱 バター かぼちゃ レモン汁 ブロッコリー マヨネーズ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	508	18.7	19.7	
							557	16.2	14.7	
20	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 じゃがコーン たくあん むぎ茶	牛乳 バナナ	豆腐 豚挽き肉 人参 ねぎ たら にんにく しょうが みそ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん バナナ	558	18.4	18.3	
							451	17.6	13.4	
21	木	🌸🌸 春分の日 🌸🌸								
22	金	りんごジュース	ごはん	塩からあげ かぼちゃとチーズのマヨ和え キャベツサラダ ほうじ茶	牛乳 お菓子	鶏肉 小麦粉 にんにく しょうが かぼちゃ チーズ マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング お菓子	577	22.2	24.1	
							481	17.1	18.1	
23	土	🎒 卒園式・修了式 🎒								
25	月	むぎ茶	ごはん	シウマイ 切干大根の煮物 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	シウマイ 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく もやし きゅうり かつお節	525	15.6	13.3	
							407	12.7	11.8	
26	火	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 マヨネーズ	514	11.0	12.6	
							404	9.5	11.2	
27	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 キャベツサラダ 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 キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング	557	17.2	16.2	
							435	14.0	14.1	
28	木	ほうじ茶	ごはん	ぎょうざ ひじきの煮物 大根ときゅうりのごま酢和え 牛乳	りんごジュース お菓子	ぎょうざ ひじき 人参 油揚げ しいたけ 大根 きゅうり わかめ ごま	561	14.7	15.1	
							439	12.3	13.3	
29	金	むぎ茶	ごはん	コロッケ 千切りキャベツ さっぱりスパゲティサラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	コロッケ ソース キャベツ ソース スパゲティ 人参 きゅうり ハム	531	13.9	10.9	
							435	12.0	10.5	
30	土	📎 総会・教材配布 📎								
今月の平均値 以上児: エネルギー: 578 Kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 18.8g 未満児: エネルギー: 471 Kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 14.8g							* 以上児も主食を入れた数値です。			

