



2020年 3月の献立



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 上: 以	
2	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス バターコーン 大根とツナのマヨ和え パイン缶 / 牛乳	ほうじ茶 オレンジ お菓子	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルー ソース スキムミルク 小麦粉 コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ パイン缶 / オレンジ	534 494	
3	火	むぎ茶 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 カブチラー 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	618 481	
4	水	ミルク	ごはん	とりの甘酢和え かぼちゃのグラッセ ほうれん草サラダ ほうじ茶	牛乳 黒糖むしばん	鶏肉 玉葱 人参 チンゲン菜 かぼちゃ バター ほうれん草 きゅうり コーン缶 ごま油 ミックス粉 スキムミルク 黒砂糖	606 477	
5	木	やさしいジュース	ごはん	ブルコギ風焼肉 ちくわのマヨネーズ焼き かみかみ和え 牛乳	むぎ茶 みそポテト	豚肉 もやし 玉葱 たら エリンギ ごま ごま油 ちくわ マヨネーズ 大根 きゅうり 人参 さきいか じゃがいも 小麦粉 みそ	524 457	
6	金	ほうじ茶 さつまいも	わかめごはん	しらすと海苔の玉子焼き れんこんきんぴら 白菜の塩もみ みそミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 しらす 海苔 玉葱 大根 蓮根 ごま 白菜 塩 さつまいも しめじ 人参 玉葱 みそ スキムミルク	543 406	
7	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 しめじ えのき ベーコン バナナ	582 434	
9	月	ポカリ	ごはん	肉団子の甘辛煮 ジャーマンポテト キャベツとコーンのサラダ 牛乳	むぎ茶 豆腐ドーナツ	肉団子 人参 じゃがいも 玉葱 ベーコン あさつき キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング ミックス粉 豆腐 ごま きな粉 スキムミルク	615 578	
10	火	ミルク	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草とひじきのごま和え 洋風豚汁	牛乳 ココアトースト	鮭 マヨネーズ パセリ 切干大根 人参 油揚げ 白滝 ほうれん草 ひじき ごま / 食パン マーガリン 大根 人参 豚肉 キャベツ 豆腐 みそ ケチャップ / スキムミルク ココア	614 495	
11	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	栄養きんぴら ゆで卵 大根ときゅうりの酢の物 わかめスープ	牛乳 かぼちゃパイ	ごぼう 人参 さつま揚げ 豚肉 ごま ごま油 卵 大根 きゅうり わかめ ねぎ しめじ / バイシート かぼちゃ クリームチーズ バター 牛乳	640 473	
12	木	やさしいジュース	ごはん	チキンピカタ ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ ブロッコリー ごま ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	555 477	
13	金	ほうじ茶 にんじん	ゆかりごはん	豚の照り焼き さつまいものオレンジ煮 ツナサラダ すまし汁	牛乳 お菓子	豚肉 玉葱 さつまいも オレンジジュース ツナ きゅうり 人参 わかめ セロリ ごま油 麩 みつば しいたけ	575 421	
14	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 油揚げ 人参 ねぎ なた オレンジ	612 424	
16	月	飲むヨーグルト	ごはん	根菜和風カレー コールスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	むぎ茶 ねはんね果物 お菓子	じゃがいも 玉葱 蓮根 ごぼう 大根 人参 鶏ひき肉 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 もも缶 / 果物	544 522	
17	火	ミルク	ごはん	洋風玉子焼き 春雨サラダ ほうれん草とツナの白和え みそ汁	牛乳 黒糖ロールパン	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ ほうれん草 ツナ ひじき 豆腐 ごま さつまいも 玉葱 油揚げ みそ / 黒糖ロールパン	564 461	
18	水	やさしいジュース	ごはん	とりと根菜のみそ煮 コーン入りマッシュポテト ブロッコリー 牛乳	ほうじ茶 肉うどん	鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく しょうが みそ じゃがいも コーン缶 バター ブロッコリー マヨネーズ うどん 人参 豚肉 ねぎ 油揚げ	522 459	
19	木	むぎ茶 だいこん	鮭ごはん	はんぺんフライ 千切りキャベツ チーズ のつぱい汁	牛乳 お菓子	はんぺんフライ ソース キャベツ ソース チーズ 大根 人参 小松菜 こんにゃく 鶏肉 里芋	558 426	
20	金	*** 春分の日 ***						
21	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	587 438	
23	月	ポカリ	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 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 シチュールー 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 みかん缶 / バナナ	640 579	
24	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	きつねのみそ煮 もやしと小松菜のナムル 金時豆 中華風コーンスープ	牛乳 メープルクッキー	さくら 大根 しょうが もやし 小松菜 人参 ごま ごま油 金時豆 卵 コーン缶 ねぎ / バター メープルシロップ 牛乳 小麦粉	642 500	
25	水	やさしいジュース	ごはん	マーボ豆腐 さつまいものてり煮 白菜サラダ 牛乳	ほうじ茶 お好み焼き	豆腐 豚挽き肉 人参 ねぎ たら にんにく しょうが みそ ごま油 さつまいも 白菜 きゅうり ハム 和風ドレッシング お好み焼粉 キャベツ しいたけ 桜エビ 海苔 卵 マヨネーズ オタフクソース かつお節	534 463	
26	木	ミルク	ごはん	豚のスタミナ炒め 厚揚げしいたけの煮物 大根とツナのサラダ むぎ茶	牛乳 おからマフィン	豚肉 人参 たら ねぎ 卵 にんにく しょうが ごま油 厚揚げ しいたけ 大根 きゅうり ツナ バター 卵 おから 牛乳 小麦粉	696 543	
27	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	とりのからあげ じゃがコーン 春雨の中華和え ABCスープ	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 にんにく しょうが 小麦粉 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま ABCマカロニ 玉葱 キャベツ ウインナー トマト缶	610 492	
28	土	卒園式						
30	月	むぎ茶	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	ぎょうざ ひじき 人参 油揚げ しいたけ 大根 きゅうり ハム ごま ごま油	566 436	
31	火	ほうじ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ マカロニサラダ 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 マカロニ 人参 きゅうり コーン缶 マヨネーズ	576 451	
今月の平均値		以上児: エネルギー: 586 Kcal 未満児: エネルギー: 464 Kcal		たんぱく質: 20.1 g 脂質: 18.9 g たんぱく質: 16.0 g 脂質: 14.1 g			*以上児を	





3月27日(金)

からあげ
ABCスープ

さくら組 リクエストメニュー☆



畑保育園

たんぱく質 E児	脂 質 下：未満児
15.4	17.4
15.9	14.8
21.8	19.2
16.2	15.7
22.3	18.6
19.9	12.9
20.8	14.9
16.6	12.0
22.0	16.6
16.0	11.7
16.7	13.2
12.0	9.6
20.0	21.4
15.5	16.9
30.5	18.5
27.2	13.5
21.8	24.4
15.4	18.4
21.5	17.4
17.1	13.7
20.4	20.8
14.4	14.7
17.9	16.6
12.2	11.5
15.3	17.9
16.5	16.2
19.3	18.9
18.4	14.2
17.3	14.3
14.4	12.2
23.9	18.0
18.6	13.8
18.1	17.0
13.1	12.6
20.8	27.0
14.8	19.9
25.2	21.8
18.9	17.6
18.5	16.8
15.3	13.9
24.0	32.9
21.3	23.6
18.9	18.0
15.8	14.6
14.0	16.0
11.5	13.7
17.2	15.2
14.1	13.4

○主食を入れた数値です。



