



# 2021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			
							上：以上児	たんぱく質	脂質	下：未満児
1	月	ホカリ	ごはん	ポトフ シウマイ 青じそス(ゲティ)サラダ 牛乳	ほうじ茶 あけまん	じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ ウインナー シウマイ スバグティ きゅうり コーン缶 ツナ 青じそドレッシング コップパン	621	19.4	17.8	17.8
							565	15.2	14.2	
2	火	やさしいジュース	ごはん	チキンピカタ かぼちゃ入りマッシュポテト ほうれん草のナムル 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 かぼちゃ バター 牛乳 ほうれん草 人参 もやし ごま ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ りんご	539	21.8	14.8	14.8
							456	16.9	11.8	
3	水	ほうじ茶 ひなあられ	ごはん	肉巻き 花野菜のサラダ 花枝 / いちご 煮のきの粉スープ	牛乳 さくらもち	豚肉 大根 人参 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ハム マヨネーズ 花枝 / いちご 卵 煮のきの粉 / さくらもち	600	21.5	19.5	19.5
							449	15.2	13.3	
4	木	りんごジュース	ごはん	栄養まんぢ子 ゆで卵 白菜サラダ 牛乳	むぎ茶 バフェ	ごぼう 人参 さつまいも 豚肉 ごま 卵 白菜 きゅうり コーン缶 ごま油 ミックス粉 豆乳 コーンフレーク 生クリーム アイス ストロベリーソース アポロチョコ(さくら)	658	19.4	23.4	23.4
							544	15.4	18.2	
5	金	ミルク	わかめごはん	タラのバター醤油焼き ひじきの煮物 春雨マヨサラダ 洋風豚汁 やさいラーメン	牛乳 お菓子	たら 人参 油揚げ 椎茸 春雨 きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 大根 じゃがいも 豚肉 キャベツ 豆腐 ケチャップ みそ	503	23.5	14.8	14.8
							412	21.9	10.5	
6	土			バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 にんにく ごま油 バナナ	567	16.4	13.4	13.4
							411	11.8	8.9	
8	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス コーンソー 大根とツナのサラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 りんご お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 ソース スキム 小麦粉 ハヤシルウ コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ 和風ドレッシング パン缶 / りんご	548	15.9	16.3	16.3
							499	16.1	14.0	
9	火	やさしいジュース	ごはん	クンドリーチキン 人参からし マカロニサラダ 牛乳	ほうじ茶 小松菜(バナボン)	鶏肉 じゃがいも 玉葱 ヨーグルト (スキムミルク) カレー粉 ケチャップ 人参 バター マカロニ きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ ミックス粉 バナナ 小松菜	559	17.4	16.2	16.2
							470	13.8	12.8	
10	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	おむすび 切干大根の煮物 キャベツときゅうりの塩もみ ミルクスープ	牛乳 チーズクッキー	さつまいも 人参 油揚げ 白滝 さつまいも キャベツ きゅうり さつまいも 玉葱 しめじ ベーコン スキムミルク / バター 牛乳 粉チーズ 小麦粉	509	25.0	23.5	23.5
							409	17.7	19.2	
11	木	ミルク	ごはん	洋風玉子焼き 白菜とちわの煮物 かみかみ相和 ほうじ茶	牛乳 しらすトースト	卵 玉葱 人参 豚肉 牛乳 白菜 ちくわ 大根 人参 きゅうり さきいか ごま油 食パン しらす マヨネーズ 青のり	563	22.3	18.9	18.9
							438	20.2	12.8	
12	金	むぎ茶 バナナ	鮎ごはん	ハッピー きのこス(バグティ) ほうれん草サラダ ABCスープ	牛乳 お菓子	豚肉 じゃがいも 玉葱 ベーコン しめじ えのき スバグティ 玉葱 ベーコン しめじ えのき ほうれん草 チーズ コーン缶 ごま油 ABCマカロニ キャベツ 人参 ウインナー	587	22.9	21.6	21.6
							437	16.4	15.5	
13	土			やきそば りんご 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 りんご	578	15.7	18.6	18.6
							403	10.5	13.3	
15	月	ホカリ	ごはん	ポークカレー コーンスロースサラダ 福神漬け もち缶 / 牛乳	ほうじ茶 オレンジ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 スキムミルク 小麦粉 カレールウ キャベツ コーン缶 コールスロートドレッシング マヨネーズ 福神漬け もち缶 / オレンジ	536	16.4	15.7	15.7
							504	12.9	12.9	
16	火	ミルク	ごはん	筑前煮 はんぺんのチーズ焼き ほうれん草と大根のナムル風 むぎ茶	牛乳 お好み焼き	鶏肉 ごぼう 人参 さつまいも 蓮根 はんぺん チーズ バター ほうれん草 大根 ごま ごま油 お好み焼粉 キャベツしいたけ 桜えび 青のり 卵 マヨネーズ オタフクソース かつお節	535	23.7	16.7	16.7
							418	21.2	11.3	
17	水	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	フルコ風焼肉 かぼちゃのレモン煮 ブロッコリーと卵のサラダ 牛乳	カルピス 黒糖ロールパン	豚肉 もやし 人参 玉葱 ごま かぼちゃ レモン汁 ブロッコリー 卵 ツナ マヨネーズ 黒糖ロールパン	555	22.1	15.9	15.9
							450	17.2	14.3	
18	木	やさしいジュース	ごはん	煮込みおでん 春雨マヨサラダ パン缶 ふりかけ / 牛乳	むぎ茶 マカロニあべかわ	大根 じゃがいも こんにゃく ちくわ さつまいも とうもろこし 昆布 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 ハム パン缶 ふりかけ / マカロニ きんこ	502	16.6	10.8	10.8
							430	13.2	9.0	
19	金	ほうじ茶 にんじん	ゆかりごはん	アジフライ 千切りキャベツ ほうれん草と人参のごま相和 みそ汁	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ソース ほうれん草 人参 ごま さつまいも 玉葱 油揚げ みそ	586	19.5	18.9	18.9
							401	13.7	12.2	
20	土	🌸🌸 春分の日 🌸🌸								
22	月	飲むヨーグルト	ごはん	タラシチュー ウインナー キャベツのイタリアンサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 タラ スキムミルク シチュールウ ウインナー ケチャップ キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング みかん缶 / バナナ	634	20.6	22.7	22.7
							521	17.6	16.0	
23	火	ミルク	ごはん	マホー豆腐 じゃがコロン 大根ときゅうりのごま酢相和 ほうじ茶	牛乳 りんごのホットケーキ	豆腐 豚挽き肉 人参 ねぎ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ 大根 きゅうり わかめ ごま りんご マーガリン ミックス粉 牛乳 卵 マーガリン	608	20.9	20.8	20.8
							495	20.2	15.4	
24	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ポークカレー さつまいもの甘煮 ブロッコリーのマリネ 中華風コーンスープ	牛乳 おからマフィン	豚肉 玉葱 人参 ケチャップ さつまいも ブロッコリー レモン汁 卵 クリームコーン缶 ねぎ / バター 卵 おから 牛乳 小麦粉	599	23.4	18.4	18.4
							440	16.2	13.9	
25	木	やさしいジュース	ごはん	しらすと海苔の玉子焼き ジャーマンポテト ほうれん草とコーンの白相和 牛乳	ほうじ茶 肉うどん	じゃがいも 玉葱 ベーコン 豆腐 ほうれん草 コーン缶 ひじき こんにゃく ごま うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ	540	21.2	13.9	13.9
							457	16.4	11.2	
26	金	むぎ茶 バナナ	わかめごはん	どりの中華相和 温野菜 チーズ かぼちゃの豆乳スープ	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 小麦粉 ごま ごま油 キャベツ 人参 コーン缶 チーズ かぼちゃ 玉葱 しめじ ベーコン バター 豆乳	570	20.6	18.5	18.5
							446	16.1	14.2	
27	土	🎈 卒園式 🎈								
29	月	ほうじ茶	ごはん	ぎょうざ ひじきの煮物 ポトフサラダ 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 じゃがいも コーン缶 きゅうり ハム マヨネーズ	542	12.7	14.4	14.4
							413	10.5	12.2	
30	火	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ 大根サラダ 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 大根 きゅうり 人参 ごま油	530	16.0	12.1	12.1
							412	13.1	10.8	
31	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 もやしときゅうりのおかか相和 牛乳	ぶどうジュース 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	558	15.5	16.0	16.0
							437	12.6	13.3	
今月の平均値							以上児： エネルギー： 565 Kcal 未満児： エネルギー： 453 Kcal	たんぱく質： 19.6 g たんぱく質： 15.7 g	脂質： 17.3 g 脂質： 13.2 g	*以上児も主食を入れた数値です。



3月4日(木)

さくら組 クッキング☆バフェ

3月12日(金)

さくら組 リクエストメニュー☆

