



3月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料		3時おやつ		
2 (月)	5分つきコシヒカリごはん 八宝菜 春雨とにらの炒め物 もやしとほうれん草のナムル かき菜と豆腐のスープ	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、片栗粉、春雨、ごま油、○砂糖、○マーガリン、○メープルシロップ、砂糖	豚こま肉、○豆腐、豆腐、うずらの卵缶、○鶏卵、黒ごま、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、○レモン果汁、ピーマン、ほうれん草、かき菜、にら、きくらげ、干し椎茸	みりん、醤油、食塩、コンソメ、中華だし、本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶 レモンケーキ	558.6(508.9) 12.7(14.5) 24.3(19.6) 2.0(1.8)	
3 (火)	5分つきコシヒカリごはん じゃがいもと挽肉の重ね焼き チリコンカン 小松菜ときのこの和え物 三つ葉と大根の味噌汁	じゃがいも、米、植物油、マヨネーズ	鶏挽肉、豆腐、大豆、○スキムミルク、◎スキムミルク、ベーコン、スキムミルク、おから、みそ	玉ねぎ、小松菜、人参、大根、しめじ、長ねぎ、三つ葉	ケチャップ、本だし、食塩、こしょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク さくら餅	574.4(495.3) 25.0(22.1) 15.8(13.6) 1.3(1.1)	
4 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のみぞれ煮 キャベツの炒め物 かき菜の胡麻和え 里いもと白菜の清し汁	米、○ホットケーキミックス粉、○植物油、里いも、片栗粉、植物油、○白玉粉、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、えび、○スキムミルク、○黒ごま、白ごま	かき菜、大根、キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、あさつき、しょうが	こんぶだし、醤油、食塩、みりん、しょうゆ、本だし	スキム ミルク お菓子	純水 もちもちドーナツ	527.9(458.1) 24.7(21.9) 18.4(15.6) 3.4(2.8)	
5 (木)	★お弁当持ち散歩★					スキム ミルク お菓子	麦茶 田舎風煮	523.4(446.9) 15.0(13.8) 22.3(18.0) 2.2(1.9)	
6 (金)	ひな祭り寿司 鶏肉のオープン焼き かき菜のお浸し おひなさまフルーツ 麩とわかめの清し汁	米、○小麦粉、砂糖、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、こんにやく、植物油、白玉麩	鶏胸肉、鶏卵、○鶏卵、スキムミルク、油揚げ、○練乳、かつお節、◎スキムミルク	人参、かき菜、オレンジ、もやし、いちご、玉ねぎ、○小松菜、きぬさや、わかめ、にんにく、干し椎茸	みりん、醤油、酢、食塩、こんぶだし、本だし	スキム ミルク お菓子	純水 小松菜入り甘食	524.1(508.9) 23.8(23.7) 11.0(10.6) 3.9(3.3)	
9 (月)	5分つきコシヒカリごはん きのこハンバーグ マカロニサラダ トマトのマリネ キャベツと大根のスープ	米、マカロニ、○砂糖、○マーガリン、植物油、○白玉麩、砂糖、パン粉、マヨネーズ	豚挽肉、豆腐、◎スキムミルク、おから、スキムミルク、白みそ	玉ねぎ、大根、キャベツ、もやし、トマト、人参、きゅうり、しめじ、干し椎茸	ハヤシルウ、酢、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 お麩ラスク	518.4(450.6) 15.1(14.2) 21.7(18.3) 1.3(1.1)	
10 (火)	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが ひじきと小松菜の白和え かき菜の和え物 ほうれん草とえのきの清し汁	米、じゃがいも、○砂糖、植物油、白滝、砂糖	豚こま肉、豆腐、○鶏卵、○スキムミルク、◎スキムミルク、白ごま、みそ	玉ねぎ、かき菜、もやし、人参、小松菜、ひじき、ほうれん草、えのき	醤油、こんぶだし、食塩、みりん、本だし	スキム ミルク お菓子	純水 プリン	496.7(433.2) 14.5(13.7) 20.9(17.6) 1.8(1.5)	
11 (水)	★★ぞう組リクエストメニュー★★								
12 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き 大根とコーンの炒め物 ブロッコリーの炒り卵和え 小松菜としめじの清し汁	米、○スパゲティ、植物油、マヨネーズ、○植物油	豚こま肉、鶏卵、◎スキムミルク、○ウインナー、○スキムミルク	大根、キャベツ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、○人参、○玉ねぎ、○コーン、小松菜、しょうが、しめじ	醤油、みりん、本だし、こんぶだし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 スープスパゲティ	513.6(439.0) 13.9(12.9) 24.7(19.8) 1.9(1.6)	
13 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉のつくね焼き 長ねぎ納豆 ひじきとトマトのサラダ キャベツと水菜の味噌汁	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、植物油、砂糖	鶏挽肉、納豆、○鶏卵、○スキムミルク、豆腐、◎スキムミルク、おから、スキムミルク、みそ	人参、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、水菜、ひじき、干し椎茸、トマト	醤油、みりん、本だし、みりん、酢	スキム ミルク お菓子	スキムミルク ココアブラウニー	515.1(454.2) 20.7(18.4) 19.6(17.1) 1.2(1.0)	

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



3月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料		3時おやつ		
16 (月)	5分つきコシヒカリごはん 酢豚 小松菜の中華炒め もやしと春菊のナムル かき菜と里いものスープ	米、○小麦粉、里いも、植物油、砂糖、片栗粉、○ごま油、ごま油	豚こま肉、○スキムミルク、白ごま	もやし、小松菜、玉ねぎ、人参、○コーン、ピーマン、○にら、かき菜、春菊、干し椎茸	醤油、酢、ケチャップ、○醤油、コンソメ、食塩、中華だし、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水 チヂミ	492.3(428.6) 12.4(12.1) 21.5(18.1) 1.7(1.5)	
17 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け じゃがいもとベーコンの炒め物 キャベツと人参の浅漬け ほうれん草と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、○冷麦、砂糖、片栗粉、植物油	鶏胸肉、○スキムミルク、味噌、○さつま揚げ、ベーコン、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ、○大根、人参、○長ねぎ、○人参、あさつき、ほうれん草、パセリ	醤油、酢、○みりん、○醤油、本だし、食塩、○食塩、こしょう、こんぶだし	スキム ミルク お菓子	麦茶 にゅうめん	495.1(431.9) 22.3(20.0) 13.0(11.3) 3.8(3.1)	
18 (水)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根の炒め物 小松菜の和え物 かき菜とじゃがいもの清し汁	米、○食パン、○小麦粉、○マーガリン、植物油、○砂糖、砂糖、片栗粉、じゃがいも	鶏と豚の合挽肉、○スキムミルク、豆腐、油揚げ、○スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、大根、キャベツ、人参、エリンギ、かき菜	醤油、みりん、こんぶだし、本だし、食塩、こしょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク メロンパン風 トースト	535.1(490.3) 17.9(18.7) 22.5(18.2) 2.0(1.8)	
19 (木)	♪ ♪ 卒園式 ♪ ♪								
23 (月)	5分つきコシヒカリごはん キャベツと豚肉のトマト煮 小松菜とコーンのソテー 白菜のマリネ 椎茸と大根のスープ	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、○植物油、砂糖、片栗粉、○黒糖	豚こま肉、○スキムミルク、○スキムミルク、○きなこ	白菜、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、長ねぎ、コーン、椎茸	酢、コンソメ、ケチャップ、食塩、こんぶだし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水 きなこ ホットケーキ	537.2(458.3) 11.4(11.1) 25.1(20.9) 1.8(1.4)	
24 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 ほうれん草の炒め物 大根の漬物 なめことわかめの味噌汁	米、植物油、片栗粉、砂糖、○砂糖、○植物油、○ごま油	鶏胸肉、○大豆、白みそ、ベーコン、○煮干し、○スキムミルク	玉ねぎ、大根、ほうれん草、なめこ、長ねぎ、わかめ、人参、にんにく	ケチャップ、みりん、○みりん、ソース、○醤油、醤油、食塩、本だし、コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶 炒り大豆	491.6(455.4) 24.0(23.6) 19.2(15.5) 2.4(2.2)	
25 (水)	5分つきコシヒカリごはん 麻婆大根 かき菜と卵の炒め物 春雨の中華サラダ きくらげと小松菜のスープ	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、春雨、ごま油、片栗粉、植物油、砂糖	鶏と豚の合挽肉、○鶏卵、○おから、○スキムミルク、○スキムミルク、赤みそ、鶏卵	かき菜、大根、人参、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、きくらげ、にんにく、しょうが	醤油、酢、中華だし、コンソメ、食塩、みりん	スキム ミルク お菓子	純水 おからクッキー	555.9(480.6) 15.1(14.2) 21.1(17.8) 3.5(2.8)	
26 (木)	★ ☆ 終業式 ☆ ★					スキム ミルク お菓子			
27 (金)	♪ ♪ 希望保育 ♪ ♪					スキム ミルク お菓子	麦茶 焼きそば	88.9(106.9) 3.0(4.5) 1.5(2.1) 1.7(1.4)	
30 (月)						スキム ミルク お菓子	純水 もちもち チーズパン	92.4(136.0) 4.1(7.7) 2.0(1.7) 3.7(3.2)	
31 (火)						スキム ミルク お菓子	麦茶 ヨーグルト パウンドケーキ	111.1(124.6) 3.1(4.6) 3.5(3.8) 0.7(0.6)	

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『キャベツ』『ほうれん草』『大根』『かき菜』などになります。

