



3 月 分 献 立 表



行 田 こ だ も 園
こ だ も の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
1月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と厚揚げの野菜あんかけ ひじきの白和え もやしと人参のナムル キャベツとなめこの味噌汁	518.6(450.7) 21.4(19.2) 14.2(12.3) 1.4(1.2)	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油、ごま油	鶏肉、豆腐、厚揚げ、みそ、大豆、白ごま、黒ごま、◎スキムミルク	もやし、キャベツ、人参、なめこ、玉ねぎ、ひじき、ピーマン、赤ピーマン	醤油、本だし	スキムミルクお菓子	ホットケーキ
2火	鶏肉ときのこのドリア キャベツの洋浸し にんじんサラダ 大根と厚揚げのスープ	490.0(430.8) 20.8(18.5) 15.5(13.1) 1.4(1.3)	米、○小麦粉、植物油、米粉、マーガリン	鶏肉、○大豆、○スキムミルク、チーズ、厚揚げ、スキムミルク、○チーズ、ベーコン、◎スキムミルク	大根、キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、○人参、○長ねぎ、エリンギ、しめじ、えのき	みりん、コンソメ、食塩、○食塩、○醤油、食塩、こしょう	スキムミルクお菓子	スキムミルク大豆おやき
3水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のごまみそ焼き 春雨と人参の炒め物 ごぼうの甘酢漬け ほうれん草とはんぺんの清し汁	545.5(471.4) 21.3(18.9) 12.8(10.3) 1.3(1.2)	米、植物油、春雨、砂糖	鶏肉、○スキムミルク、みそ、はんぺん、白ごま、油揚げ、◎スキムミルク	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、にら、きくらげ、にんにく	酢、みりん、醤油、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルクお菓子	スキムミルク さくら餅 ひなあられ
4木	5分つきコシヒカリごはん チーズ入りササミ揚げ ひじきと大豆と豚肉の煮物 キャベツと春雨の甘酢漬け 切干大根と椎茸の味噌汁	482.2(421.5) 22.9(20.5) 11.7(10.3) 1.3(1.1)	米、○スパゲティ、パン粉、春雨、小麦粉、植物油、こんにゃく、砂糖、○植物油、○砂糖、砂糖	鶏肉、豚こま肉、○豚挽肉、○スキムミルク、チーズ、大豆、みそ、◎スキムミルク	○玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、○人参、切干大根、椎茸、ひじき、○にんにく	ソース、酢、○ケチャップ、しょうゆ、みりん、本だし、○コンソメ、食塩、○食塩	スキムミルクお菓子	スキムミルク ボロネーゼ風 スパゲティ
5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	502.3(491.5) 23.8(23.7) 13.1(12.3) 1.5(1.4)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、こんにゃく、片栗粉、白玉麩	鶏肉、鶏卵、○鶏卵、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、干し椎茸、しょうが、乾燥わかめ	酢、醤油、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルクお菓子	小松菜入り甘食
8月	卵とじうどん 鶏肉の照り焼き じゃがいものそぼろあんかけ キャベツの浅漬け	538.9(520.8) 23.8(23.7) 12.4(11.7) 1.5(1.4)	うどん、じゃがいも、○米、植物油、片栗粉、砂糖、砂糖	鶏肉、鶏卵、鶏挽肉、○白ごま、◎スキムミルク	キャベツ、人参、玉ねぎ、○人参、ほうれん草、にんにく	みりん、しょうゆ、みりん、醤油、本だし、食塩、○コンソメ、食塩、○食塩、こんぶだし	スキムミルクお菓子	人参おにぎり
9火	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 大豆入りきんぴらごぼう きゅうりとキャベツと鶏肉の和え物 豆腐とにらの味噌汁	531.9(461.4) 20.4(18.5) 24.4(20.4) 1.1(1.0)	米、○片栗粉、○植物油、○砂糖、砂糖、植物油	豚ばら肉、○大豆、豆腐、大豆、鶏肉、チーズ、みそ、さつま揚げ、○きなこ、高野豆腐、◎スキムミルク	ごぼう、キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、にら	みりん、醤油、本だし	スキムミルクお菓子	きなこ大豆
10水	★ ☆ ぞう 組 リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー ☆ ★							
11木	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ キャベツときのこのソテー 大根と鶏ササミのサラダ 豆腐と春菊のスープ	499.1(443.1) 20.0(17.9) 14.4(12.6) 1.4(1.3)	米、○ビーフン、植物油、片栗粉、○ごま油	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、鶏肉、大豆、○鶏卵、おから、チーズ、油揚げ、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、キャベツ、○キャベツ、人参、○玉ねぎ、○人参、春菊、○にら、しめじ、ピーマン、えのき	ハヤシルウ、酢、○みりん、食塩、コンソメ、ケチャップ、○中華だし、ソース、○醤油、こしょう、こしょう	スキムミルクお菓子	焼きビーフン
12金	5分つきコシヒカリごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き風 長ねぎ納豆 うの花炒り 大根とわかめの清し汁	477.0(417.4) 20.4(18.4) 16.7(14.3) 1.4(1.2)	米、○白玉粉、マヨネーズ、植物油、砂糖、○植物油	パサ、納豆、おから、竹輪、みそ、ごま、◎スキムミルク	キャベツ、もやし、人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ、乾燥わかめ、にんにく	みりん、醤油、こんぶだし、本だし、食塩、○食塩	スキムミルクお菓子	もちもちチーズパン
15月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 豚肉と大根の煮物 かぶのおかか和え かき菜と水菜の味噌汁	513.3(458.5) 22.4(20.1) 12.6(10.6) 1.0(0.9)	米、○米、○もち米、片栗粉、砂糖、植物油	鶏胸肉、○あんこ、豚こま肉、○ごま、みそ、かつお節、◎スキムミルク	大根、かぶ、人参、玉ねぎ、かき菜、あさつき、水菜	醤油、酢、みりん、みりん、本だし、しょうゆ、だし汁、こしょう	スキムミルクお菓子	ごまおはぎ

栄養士 島村

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 だ も 園
こ だ も の み ら い 保 育 園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	
			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			
16 火	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ かき菜とキャベツの中華煮 キャベツのごま塩和え ほうれん草とたまごのスープ	534.3(455.7) 20.6(18.3) 22.1(17.7) 1.3(1.2)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、片栗粉、植物油、ごま油	豚こま肉、鶏挽肉、○きなこと、○スキムミルク、鶏卵、高野豆腐、大豆、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、かき菜、人参、ピーマン、にら、ほうれん草、きくらげ	酢、醤油、みりん、食塩、コンソメ、中華だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー マカロニのあべかわ	
17 水	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ かき菜ときのこの炒め物 粉ふきいも 大根と水菜の清し汁	536.6(464.1) 20.9(18.6) 11.9(9.6) 1.5(1.3)	じゃがいも、米、○小麦粉、○米、植物油、○砂糖、片栗粉、砂糖、○植物油	鶏挽肉、厚揚げ、○スキムミルク、大豆、豆腐、おから、○赤みそ、◎スキムミルク	かき菜、玉ねぎ、大根、しめじ、人参、長ねぎ、水菜、○にら、ひじき、干し椎茸	醤油、みりん、こんぶだし、食塩、本だし、こしょう、パセリ粉	スキムミルク お菓子	スキムミルク にらせんべい	
18 木	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り酢豚 キャベツと厚揚げの中華炒め煮 大根の中華サラダ かき菜ときくらげのスープ	517.6(449.9) 20.2(18.3) 20.1(17.0) 1.1(1.0)	米、○ホットケーキミックス粉、砂糖、片栗粉、植物油、ごま油	豚こま肉、○あんこ、○牛乳、○豆腐、厚揚げ、鶏肉、○スキムミルク、○鶏卵、大豆、白ごま、高野豆腐、◎スキムミルク	キャベツ、人参、大根、玉ねぎ、もやし、ピーマン、かき菜、コーン、きくらげ、干し椎茸	酢、ケチャップ、醤油、中華だし、コンソメ、食塩、こしょう、○みりん	スキムミルク お菓子	スキムミルク ふんわりどら焼き	
19 金	♪ ♪ 卒 園 式 ♪ ♪								
22 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き かき菜と鶏肉の豆腐あんかけ 大根と油揚げの和え物 ほうれん草と人参の清し汁	507.9(448.3) 23.6(20.7) 14.1(12.7) 1.3(1.1)	米、○米粉、片栗粉、植物油、パン粉、○ごま油	鶏肉、豆腐、油揚げ、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、ほうれん草、○大根、しめじ、○切干大根、かき菜、○長ねぎ、しょうが、きくらげ	パジル粉、醤油、みりん、○酢、こんぶだし、○醤油、食塩、中華だし、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	大根もち	
23 火	5分つきコシヒカリごはん キャベツと肉団子の春雨スープ煮 高野豆腐と大豆の中華炒め きのこのナムル かぼちゃと油揚げのスープ	525.5(448.8) 20.3(18.1) 13.9(11.2) 1.3(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、春雨、植物油、片栗粉、○マーガリン、ごま油	鶏挽肉、大豆、○スキムミルク、豆腐、おから、高野豆腐、油揚げ、黒ごま、◎スキムミルク	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、コーン、エリンギ、えのき、しょうが、きくらげ	醤油、中華だし、食塩、○ドライイースト、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク あんぱん	
24 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 切り干し大根の煮物 かき菜の和え物 キャベツと人参の味噌汁	502.8(438.0) 25.5(22.5) 13.5(11.8) 1.3(1.1)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、片栗粉、こんにやく、植物油、砂糖	鶏肉、○鶏卵、油揚げ、○スキムミルク、みそ、黒ごま、かつお節、◎スキムミルク	かき菜、キャベツ、人参、切干大根、玉ねぎ、コーン	醤油、みりん、しょうゆ、みりん、本だし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	ミルクティー 紅茶パウンドケーキ	
25 木	5分つきコシヒカリごはん ひじきのつくね焼き 厚揚げと大根の煮物 かき菜ととり肉の和え物 大根と麩の清し汁	521.7(445.6) 22.1(19.5) 13.0(10.5) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、植物油、片栗粉、麩、砂糖	鶏挽肉、○スキムミルク、○カルピス、厚揚げ、豆腐、鶏肉、おから、大豆、スキムミルク、油揚げ、かつお節、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、かき菜、人参、長ねぎ、あさつき、ひじき、干し椎茸	醤油、みりん、みりん、こんぶだし、しょうゆ、食塩、だし汁、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク カルピス蒸しパン	
26 金	★ ☆ 終 業 式 ☆ ★							スキムミルク お菓子	
29 月	♪ ♪ 希 望 保 育 ♪ ♪							スキムミルク お菓子	小松菜おにぎり
30 火								スキムミルク お菓子	にらフライ
31 水								スキムミルク お菓子	いも団子焼き

栄養士 島村

☆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。