

3 月 分 献 立 表

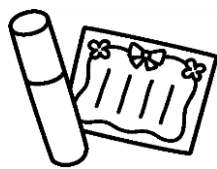


行 田 こ だ も 園
こ だ も の み ら い 保 育 園

| 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、ペーコン、◎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 | ★お弁当持ち散歩★ | | | | | スキムミルク お菓子 | スキムミルク ボロネーゼ風 スパゲティー | |
| 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、○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。