



# 3 月 分 献 立 表



行 田 こ ど 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 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南部焼き 大根とひじきの甘煮あんかけ ほうれん草とキャベツの和え物 キャベツと人参の味噌汁	483.7(422.3) 19.1(17.4) 20.5(17.3) 1.0(0.8)	米、○小麦粉、植 物油、片栗粉、○ 植物油、砂糖	鶏胸肉、みそ、黒 ごま、白ごま、高野 豆腐、かつお節、 ◎スキムミルク	大根、キャベツ、 ほうれん草、○ キャベツ、人参、 玉ねぎ、ひじき	みりん、醤油、 みりん、しょう ゆ、○ソース、 本だし、本だ し、食塩	スキムミルク お菓子	お好み焼き
2 水	<b>☆ お 弁 当 持 ち 散 歩 ☆</b>						スキムミルク お菓子	きなこ大豆
3 木	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ かき菜と鶏肉の和え物 大根としめじの味噌汁	537.9(464.7) 20.5(18.3) 15.5(12.5) 1.4(1.3)	米、植物油、片栗 粉、砂糖、ごま油	豆腐、鶏胸肉、鶏 挽肉、○スキムミ ルク、みそ、白ご ま、◎スキムミルク	大根、かき菜、玉 ねぎ、人参、しめ じ、きぬさや、干し 椎茸	醤油、鶏ガラだ し、酢、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 金	ひな祭り寿司 鶏肉の照り煮 豚肉と大根の煮物 おひなさまフルーツ 麩とわかめの清し汁	511.3(497.4) 22.8(22.9) 20.4(18.1) 1.3(1.2)	米、○小麦粉、植 物油、砂糖、○砂 糖、こんにゃく、片 栗粉、○植物油、 白玉麩	鶏胸肉、鶏挽肉、 鶏卵、豚こま肉、 ○鶏卵、油揚げ、 ○練乳、◎スキム ミルク	大根、玉ねぎ、人 参、オレンジ、いち ご、きぬさや、○小 松菜、あさつき、 干し椎茸、乾燥わ かめ、にんにく	みりん、酢、ケ チャップ、ソー ス、醤油、みり ん、しょうゆ、こ んぶだし、食 塩、だし汁、本 だし、こしょう	スキムミルク お菓子	小松菜入り甘食
7 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきと大豆と豚肉の煮物 大根しりしり かき菜とはんぺんの清し汁	497.9(432.8) 25.5(22.3) 18.5(14.9) 1.2(1.1)	米、○ホットケー キックス粉、こん にゃく、○植物 油、植物油、砂 糖、○砂糖、ごま 油、砂糖	鶏胸肉、○スキム ミルク、豚こま肉、 大豆、みそ、ツ ナ、はんぺん、白 ごま、○きなこ、油 揚げ、◎スキムミ ルク	大根、かき菜、人 参、玉ねぎ、大根 の葉、ひじき、に んにく	めんつゆ、醬 油、こんぶだし、 しょうゆ、みり ん、食塩、食 塩、本だし	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこパンケーキ
8 火 う以上 散歩	鶏肉ときのこのドリア ジャーマンポテト スパツナサラダ 大根と厚揚げのスープ	484.7(425.5) 17.0(15.5) 17.1(14.4) 1.2(1.1)	米、じゃがいも、○ マカロニ、米粉、 植物油、スパゲ ティー、○砂糖、 マヨネーズ、マー ガリン	鶏胸肉、○スキム ミルク、スキムミ ルク、チーズ、厚揚 げ、○きなこ、ツ ナ、ベーコン、◎ スキムミルク	玉ねぎ、人参、ほ うれん草、大根、 きゅうり、エリンギ、 しめじ、えのき、パ セリ	酢、コンソメ、食 塩、醤油、こん ぶだし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク マカロニのあべかわ
9 水	<b>★ ★ ぞう 組 リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー ★ ★</b>							
10 木	5分つきコシヒカリごはん 白菜と肉団子の春雨スープ煮 切り干し大根とエリンギの中華風炒め 大豆の中華風甘辛揚げ にらと白菜のスープ	499.6(461.0) 16.7(17.8) 22.0(17.8) 1.3(1.2)	米、○小麦粉、植 物油、片栗粉、ご ま油、○ごま油、 砂糖、春雨	鶏挽肉、大豆、豚 こま肉、豆腐、お から、白ごま、◎ス キムミルク	白菜、玉ねぎ、切 干大根、○コー ン、人参、エリン ギ、ピーマン、に ら、○にら、しょう が、きくらげ	○醤油、○酢、 醤油、中華だ し、みりん、食 塩、こしょう	スキムミルク お菓子	チヂミ
11 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー キャベツと大豆の洋浸し 白菜とツナのサラダ ほうれん草と大根のスープ	484.8(476.3) 18.0(19.1) 17.8(16.0) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、○ 小麦粉、植物油、 ○砂糖、○植物油	鶏胸肉、○スキム ミルク、大豆、スキ ムミルク、ツナ、◎ スキムミルク	玉ねぎ、白菜、人 参、キャベツ、大 根、ほうれん草、し めじ	カレーウ、コン ソメ、食塩、 ソース、ケチャッ プ、こしょう、こ しょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちんすこう
14 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏南蛮 かき菜のお浸し 大根のおかか和え かき菜とキャベツの清し汁	526.0(467.7) 26.1(23.1) 22.3(18.4) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、植 物油、マヨネー ズ、小麦粉、砂糖	鶏胸肉、○大豆、 ○スキムミルク、ス キムミルク、○チー ズ、かつお節、◎ スキムミルク	大根、かき菜、も やし、玉ねぎ、人 参、キャベツ、○ 人参、○長ねぎ、 パセリ	醤油、酢、こん ぶだし、○食 塩、食塩、○醬 油、和風だし、 こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク チーズ入りの 大豆おやき

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 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 ( )は未測定	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		
15 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 ひじきと大豆の白和え 大根と鶏肉の和え物 にらとお麩の味噌汁	507.1(441.3) 19.4(17.6) 23.1(19.5) 1.4(1.2)	米、○食パン、砂糖、植物油、○マーガリン、片栗粉、○砂糖、麩	豚こま肉、豆腐、○スキムミルク、鶏胸肉、みそ、大豆、高野豆腐、○きなこ、白ごま、◎スキムミルク	玉ねぎ、人参、大根、にら、ひじき、ピーマン、枝豆	酢、醤油、本だし、食塩、こんぶだし	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこトースト
16 水	けんちん肉うどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ キャベツのごま和え	488.4(426.4) 19.3(17.6) 25.0(21.0) 1.2(1.0)	うどん、○米、植物油、天ぷら粉、小麦粉、砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏胸肉、豚こま肉、豚挽肉、油揚げ、白ごま、○白ごま、◎スキムミルク	大根、キャベツ、人参、長ねぎ、しめじ、○人参、しょうが	しょうゆ、みりん、醤油、本だし、こんぶだし、食塩、食塩、○こんぶだし、こしょう、○食塩	スキムミルク お菓子	人参おにぎり
17 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 大根と鶏肉のサラダ 人参のスープ	495.5(439.6) 18.7(16.8) 21.7(18.5) 1.5(1.3)	米、○ビーフン、植物油、○植物油、○ごま油、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、○スキムミルク、鶏胸肉、豆腐、おから、○鶏卵、大豆、チーズ、スキムミルク、◎スキムミルク	玉ねぎ、大根、キャベツ、人参、○キャベツ、しめじ、○人参、○玉ねぎ、○にら、えのき、ピーマン	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	スキムミルク 焼きビーフン
18 金	♪ ♪ 卒 園 式 ♪ ♪							
22 火	5分つきコシヒカリごはん マーボー厚揚げ きくらげと卵の中華炒め ひじきと大豆の中華サラダ 白菜と卵のスープ	494.5(431.2) 19.6(17.8) 24.9(20.9) 1.4(1.2)	米、ごま油、○水飴、砂糖、植物油、○砂糖、○マーガリン、片栗粉	厚揚げ、鶏挽肉、鶏卵、○白ごま、○スキムミルク、○黒ごま、大豆、赤みそ、高野豆腐、◎スキムミルク	人参、玉ねぎ、かき菜、白菜、長ねぎ、ひじき、きくらげ、しょうが、にんにく	酢、醤油、中華だし、みりん、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 胡麻おこし
23 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 大根と油揚げの清し汁	490.5(426.8) 19.3(17.2) 14.3(11.6) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○米、植物油、片栗粉、○植物油、○砂糖、砂糖	鶏挽肉、○スキムミルク、大豆、豆腐、おから、○赤みそ、油揚げ、◎スキムミルク	かき菜、玉ねぎ、大根、人参、しめじ、長ねぎ、○にら、水菜、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
24 木	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き キャベツとにんじんの炒り卵のせ ひじき納豆 大根とわかめの清し汁	505.9(493.1) 21.6(22.0) 20.7(18.3) 1.3(1.2)	米、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、植物油、砂糖、ごま油	鯖、納豆、○鶏卵、○スキムミルク、鶏卵、◎スキムミルク	キャベツ、人参、大根、玉ねぎ、長ねぎ、ひじき、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	ミルクティー 紅茶パウンドケーキ
25 金	★ ☆ 終 業 式 ☆ ★							
28 月							スキムミルク お菓子	大根もち
29 火							スキムミルク お菓子	大豆の甘辛揚げ
30 水	♪ ♪ 希 望 保 育 ♪ ♪						スキムミルク お菓子	パンケーキ
31 木							スキムミルク お菓子	お麩ラスク

☆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。

