

2020年

〈3月の献立表〉(幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	日					
2	月	ごはん/さばの塩焼き/小松菜とにんじんのソテー/新玉ねぎとツナのポテトサラダ/みそ汁	米/さば/こまつな・にんじん/じゃがいも・たまねぎ・ツナ缶/もやし・だいこん・わかめ	マカロニきな粉/牛乳	マカロニ・きな粉/牛乳	578/24.3 19.2/2.2
3	火	ちらし寿司/鶏肉の照り焼き/きゅうりのゆかりあえ/麩のすまし汁	米・さけ・きゅうり・にんじん/鶏肉・しょうが/きゅうり・ゆかり/麩・こまつな・ねぎ	牛乳/さくらもち	牛乳/白玉粉・いちご・あん・いちご	550/25.4 18.6/2.3
4	水	ごはん/白身魚のケチャップあんかけ/根菜の炒め煮/ポイルブロッコリー/みそ汁	米/あかうお・ピーマン・たまねぎ・にんじん・しめじ・しょうが・にんにく/だいこん・れんこん・こんにゃく・にんじん・しいたけ/ブロッコリー/はくさい・えのきたけ	お好み焼き	豚肉・キャベツ・ねぎ・かつお節・あおのり	550/19.0 19.7/1.8
5	木	カレーうどん/小松菜の納豆あえ/蒸し芋/バナナ	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ/こまつな・にんじん・納豆・かつお節/さつまいも/バナナ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/コッペパン・ジャム	534/19.1 16.0/2.1
6	金	ごはん/ミートローフ/切干し大根の旨煮/いんげん胡麻あえ/みそ汁/オレンジ	米/豆腐・たまねぎ・豚ひき肉/切り干しだいこん・にんじん/いんげん・ごま/じゃがいも・ねぎ・わかめ/オレンジ	牛乳/おかし	牛乳/ー	558/19.5 15.9/2.3
7	土	中華丼/ブロッコリーのおかか和え/粉ふき芋/みそ汁	米・はくさい・ねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・きくらげ・豚肉・しょうが・にんにく/ブロッコリー・かつお節/じゃがいも・あおのり/豆腐・わかめ・ねぎ	カルシウムウエハース/ジャムサンド	ウエハース/ロールパン・ジャム	558/20.2 12.8/2.2
8	日					
9	月	ごはん/鶏肉と野菜の甘酢煮/小松菜ともやしのあえ物/みそ汁/オレンジ	米/鶏肉・にんじん・たまねぎ・パプリカ・ピーマン/こまつな・もやし・にんじん・コーン/じゃがいも・ねぎ・わかめ/オレンジ	焼きそば	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン	533/23.8 13.2/2.1
10	火	ごはん/さわらの煮つけ/ピーマンの塩昆布炒め/紅白煮/みそ汁	米/さわら・しょうが/ピーマン・塩こんぶ・ツナ缶/にんじん・じゃがいも/こまつな・だいこん・なめこ・ねぎ	牛乳/おかし	牛乳/ー	510/20.0 15.2/2.1
11	水	ごはん/タンドリーチキン/カリフラワーのフリッター/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁	米/鶏肉・にんにく/カリフラワー・きゅうり・ゆかり/豆腐・なめこ・ねぎ	牛乳/バナナケーキ	牛乳/バナナ	562/24.8 11.4/2.1
12	木	コッペパン/カレーシチュー/ポイルブロッコリー/バナナ	コッペパン/鶏肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・いんげん・豆乳/ブロッコリー/バナナ	おかかおにぎり/高野豆腐の唐揚げ	米・かつお節/凍り豆腐・しょうが・にんにく	571/23.5 14.0/2.1
13	金	ごはん/新じゃがコロッケ/きゅうりとコーンのサラダ/みそ汁	米/じゃがいも・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・きゅうり・コーン・にんじん/もやし・だいこん・わかめ	ジャムヨーグルト	ヨーグルト・ジャム・バナナ	549/14.9 12.6/1.3
14	土	ブルコギ丼/かぼちゃの甘煮/豆腐スープ	米・豚肉・たまねぎ・にんじん・にら・にんにく/かぼちゃ/豆腐・ねぎ	カルシウムウエハース/ジャムサンド	ウエハース/ロールパン・ジャム	593/18.9 15.7/2.2
15	日					

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
16	月	ごはん/さばのみそ煮/れんこんのきんぴら/キャベツの磯あえ/みそ汁	米/さば・しょうが/れんこん・ピーマン・豚ひき肉/キャベツ・にんじん・あおのり/もやし・だいこん・にんじん・わかめ	牛乳/あんま風蒸しパン	牛乳/小豆	551/18.2 12.7/2.1	
17	火	カレーライス/ブロッコリーのおかか和え/バナナ	米・豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん/ブロッコリー・かつお節/バナナ	牛乳/おかし	牛乳/ー	578/15.3 18.5/1.6	
18	水	ごはん/餃子バーグ/はるさめ炒め/わかめスープ	米/豚ひき肉・たまねぎ・キャベツ・にら・しょうが・にんにく/はるさめ・にんじん・ピーマン・しいたけ/豆腐・わかめ・ねぎ	あげばん	ロールパン	532/18.1 19.1/2.1	
19	木	わかめごはん/さけのコーン焼き/さつまいもの味噌煮/みそ汁/バナナ	米・炊き込みわかめ/さけ・クリームコーン/さつまいも/こまつな・だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ/バナナ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/ー	527/21.0 8.8/2.3	
20	金						
21	土	麻婆ラーメン/キャベツのゆかりあえ/じゃが芋炒め/バナナ	焼きそばめん・にんにく・しょうが・豚ひき肉・にんじん・ねぎ・豆腐・にら/キャベツ・にんじん・ゆかり/じゃがいも・にんじん・ピーマン・ベーコン/バナナ	カルシウムウエハース/わかめおにぎり	ウエハース/米・炊き込みわかめ	541/17.3 13.4/2.2	
22	日						
23	月	ごはん/筑前煮/さけの塩焼き/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁	米/鶏肉・れんこん・ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく・いんげん/さけ/きゅうり・ゆかり/切り干しだいこん・たまねぎ・わかめ	大学芋	さつまいも	533/23.3 13.3/2.1	
24	火	ミートスパゲティ/蒸し芋/キャベツとツナのシンプルサラダ/コーンスープ	スパゲティ・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん/さつまいも/ツナ缶・キャベツ/コーン・クリームコーン・ねぎ	牛乳/わかめおにぎり	牛乳/米・炊き込みわかめ	583/18.2 16.6/2.1	
25	水	 <h1 style="margin: 0;">お誕生日会</h1>					
26	木	わかめごはん/鶏のから揚げ/コンソメじゃが/ポイルブロッコリー/みそ汁	米・わかめ/鶏肉・しょうが・にんにく/じゃがいも/ブロッコリー/こまつな・だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ	牛乳/黒糖蒸しパン	牛乳/豆乳・黒砂糖	569/24.1 14.5/2.3	
27	金	<h1 style="margin: 0;">おわかれバイキング</h1>					
28	土	あんかけ焼きそば/大根のそぼろ煮/青菜のスープ	焼きそばめん・豚肉・はくさい・にんじん・しめじ/だいこん・鶏ひき肉・いんげん/豆腐・だいこん・こまつな・ねぎ	カルシウムウエハース/ジャムサンド	ウエハース/ロールパン・ジャム	573/20.0 20.5/2.1	
29	日						
30	月	ハヤシライス/ブロッコリーのおかか煮/バナナ	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム/ブロッコリー・かつお節/バナナ	ポテトチップ	じゃがいも	542/14.2 16.8/1.8	
31	火	ごはん/鶏手り/白菜のおかか和え/粉ふき芋/みそ汁	米/鶏肉・にんにく・しょうが・ねぎ・ピーマン・たまねぎ/はくさい・にんじん・かつお節・ツナ缶/じゃがいも・あおのり/もやし・だいこん・にんじん・わかめ	ジャムサンド	ロールパン・ジャム	583/22.6 16.5/2.3	

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。