



# 26年 3月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食					15時の おやつ	補食
		献立名および材料名						
1 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖の塩焼き	白菜の土佐和え 白菜 小松菜 人参 かつお節	みかん	豆腐の味噌汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 スティックパン	
3 月	牛乳 クラッカー	ちらし寿司 鮭 卵 人参 絹さや 焼き海苔	豆乳茶碗蒸し 豆乳 鶏もも ほうれん草 人参	いちご	清まし汁 手鞠麩 三つ葉	ご飯	牛乳 ひな祭りゼリー	麦茶 混ぜご飯
4 火	牛乳 ミレービスケット	蒸し魚の野菜あんかけ かれい 玉葱 人参 ピーマン	切干大根とひじきの炒め煮 切干大根 ひじき 油揚げ こんにゃく	ヨーグルト	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 サンドイッチ
5 水	牛乳 とっちゃんせんべい	豆腐のミートグラタン 豆腐 挽肉 人参 玉葱 チーズ	シーザーサラダ ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ	オレンジ	コーンスープ コーン 玉葱	ロールパン	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
6 木	牛乳 クラッカー	春野菜カレー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 アスパラ	大根と胡瓜の甘酢和え 大根 胡瓜	バナナ		ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
7 金	牛乳 ベジタブルせんべい	筑前煮 鶏もも こんにゃく いんげん 大根 人参 ごぼう	ピーマンの胡麻和え ピーマン 黄パプリカ もやし	みかん	白菜の味噌汁 白菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 豆蒸しパン	麦茶 焼きうどん
8 土	牛乳 ミレービスケット	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	浅漬け 大根 きゅうり 人参	いちご	なめこの味噌汁 なめこ 万能ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
10 月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも 玉葱	グリーンサラダ キャベツ きゅうり コーン	みかん	きのこスープ エリンギ エノキ	麦ご飯	牛乳 カボチャクッキー	麦茶 焼きそば
11 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	竹輪の醤油和え 竹輪 キャベツ もやし 胡瓜 人参	ヨーグルト	清まし汁 うど わかめ	雑穀米	牛乳 メロンパントースト	麦茶 おにぎり
12 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ハンバーグ 挽肉 卵 パン粉 玉葱	温野菜 ブロッコリー トマト	オレンジ	ミネストローネ じゃが芋 セロリ 人参 大豆	ロールパン	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 焼きうどん
13 木	牛乳 クラッカー	鮭じゃが 鮭 人参 じゃが芋 玉葱 グリンピース	春キャベツの昆布和え キャベツ 昆布 白ごま	バナナ	大根の味噌汁 大根 油揚げ	麦ご飯	牛乳 焼きそば	麦茶 ピラフ
14 金	牛乳 ベジタブルせんべい	肉うどん うどん お肉 ほうれん草 長葱 人参	じゃが芋とさつま揚げの煮物 じゃが芋 さつま揚げ グリンピース	りんご			麦茶 ポップコーン	麦茶 混ぜご飯
15 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖の塩焼き	白菜の土佐和え 白菜 小松菜 人参 かつお節	みかん	豆腐の味噌汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 スティックパン	
17 月	牛乳 クラッカー	厚揚げの中華炒め 厚揚げ お肉 人参 ピーマン 玉葱	ナムル ほうれん草 もやし 赤・黄パプリカ	いちご	中華スープ わかめ 卵	雑穀米	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
18 火	牛乳 ミレービスケット	蒸し魚の野菜あんかけ かれい 玉葱 人参 ピーマン	切干大根とひじきの炒め煮 切干大根 ひじき 油揚げ こんにゃく	ヨーグルト	南瓜の味噌汁 南瓜 玉葱	麦ご飯	牛乳 大学芋	麦茶 おにぎり
19 水	牛乳 とっちゃんせんべい	豆腐のミートグラタン 豆腐 挽肉 人参 玉葱 チーズ	シーザーサラダ ブロッコリー カリフラワー 黄パプリカ	オレンジ	コーンスープ コーン 玉葱	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 ピラフ
20 木	牛乳 クラッカー	春野菜カレー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 アスパラ	大根と胡瓜の甘酢和え 大根 胡瓜	バナナ		ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼きそば
22 土	牛乳 ミレービスケット	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	浅漬け 大根 きゅうり 人参	いちご	なめこの味噌汁 なめこ 万能ネギ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
24 月	牛乳 クラッカー	ラーメン お肉 キャベツ ほうれん草 コーン 海苔	さつま芋の甘煮 さつま芋	みかん			牛乳 カボチャクッキー	麦茶 チャーハン
25 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	竹輪の醤油和え 竹輪 キャベツ もやし 胡瓜 人参	ヨーグルト	清まし汁 うど わかめ	雑穀米	牛乳 メロンパントースト	麦茶 混ぜご飯
26 水	牛乳 とっちゃんせんべい	厚揚げの中華炒め 厚揚げ お肉 人参 ピーマン 玉葱	ナムル ほうれん草 もやし 赤・黄パプリカ	オレンジ	中華スープ わかめ 卵	麦ご飯	牛乳 メープルスコーン	麦茶 サンドイッチ
27 木	牛乳 クラッカー	鮭じゃが 鮭 人参 じゃが芋 玉葱 グリンピース	春キャベツの昆布和え キャベツ 昆布 白ごま	バナナ	大根の味噌汁 大根 油揚げ	雑穀米	牛乳 ホットケーキ	麦茶 おにぎり
28 金	牛乳 ベジタブルせんべい	肉うどん うどん お肉 ほうれん草 長葱 人参	じゃが芋とさつま揚げの煮物 じゃが芋 さつま揚げ グリンピース	りんご			麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 ピラフ
29 土	牛乳 ミレービスケット	鯖の塩焼き 鯖の塩焼き	白菜の土佐和え 白菜 小松菜 人参 鰹節	みかん	豆腐の味噌汁 豆腐 わかめ	ご飯	牛乳 スティックパン	
31 月	牛乳 クラッカー	筑前煮 鶏もも こんにゃく 蓮根 いんげん 大根 人参 ごぼう	ピーマンの胡麻和え ピーマン 黄パプリカ もやし	いちご	白菜の味噌汁 白菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 チャーハン

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 533kcal      ・たんぱく質 20.8g      ・脂質 15.9g  
 ・カルシウム 241mg      ・食塩 2.2g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります