



27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						
2月	牛乳 クラッカー	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 グリルピーズ	オレンジ		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 チャーハン	
3火	牛乳 ミレービスケット	ちらし寿司 鮭 卵 人参 絹さや 焼き海苔	茶碗蒸し 卵 鶏もも ほうれん草 人参	いちご	すまし汁 手鞠餅 三つ葉 うど	ご飯 ひな祭りゼリー	麦茶 焼きうどん	
4水	牛乳 とっとちゃんせんべい	クリームシチュー 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ	白菜とほうれん草の胡麻和え 白菜 ほうれん草 黒ごま	みかん		ロールパン	麦茶 チャーハン 小魚	
5木	牛乳 うの花揚げ	照り焼きつくね 豆腐 ひじき 鶏ひき肉 卵 万歳ねぎ	切干大根の炒め煮 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく	ヨーグルト	コーンスープ コーン 玉葱	麦ご飯	牛乳 バタークッキー	麦茶 混ぜご飯
6金	牛乳 ベジタブルせんべい	茄子と豆腐のミートグラタン 豆腐 茄子 挽肉 人参 玉葱 チーズ	温野菜 ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ	りんご	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼きそば
7土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	ピーマンの胡麻和え ピーマン 赤・黄パプリカ もやし	バナナ	味噌汁 白菜 油揚げ	ご飯	牛乳 スティックパン	
9月	牛乳 クラッカー	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	うどのきんぴら うど 人参 油揚げ ごぼう	オレンジ	すまし汁 なめこ 万能ネギ	ご飯	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	麦茶 おにぎり
10火	牛乳 ミレービスケット	わかさぎのカレーフライ わかさぎ パン粉 カレー粉	竹輪の醤油和え 竹輪 キャベツ もやし 胡瓜 人参	いちご	味噌汁 絹豆腐 わかめ 長葱	麦ご飯	牛乳 ジャガバター 小魚	麦茶 チャーハン
11水	牛乳 とっとちゃんせんべい	スパゲッティミートソース お肉 玉葱 にんにく トマト	ポテトサラダ じゃが芋 人参 胡瓜 卵	ヨーグルト	コンソメスープ カブ ほうれん草 コーン		牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 焼きうどん
12木	牛乳 うの花揚げ	厚揚げの中華炒め 厚揚げ お肉 人参 ビーマン 玉葱	ナムル ほうれん草 もやし 赤・黄パプリカ	みかん	中華スープ わかめ 卵	雑穀米	牛乳 メロンパントースト	麦茶 ピラフ
13金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖 味噌	春キャベツの昆布和え キャベツ 人参 昆布 白ごま	りんご	味噌汁 大根 油揚げ	麦ご飯	牛乳 焼きそば	麦茶 混ぜご飯
14土	牛乳 ミレービスケット	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	バナナ	きのこスープ エリンギ しめじ	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
16月	牛乳 クラッカー	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 グリルピーズ	オレンジ		麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 サンドイッチ	
17火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 大根 人参 絹さや	いちご	すまし汁 うど わかめ 豆腐	雑穀米	牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 おにぎり
18水	牛乳 とっとちゃんせんべい	クリームシチュー 鶏もも じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ	白菜とほうれん草の胡麻和え 白菜 ほうれん草 黒ごま	みかん		ロールパン	麦茶 チャーハン 小魚	麦茶 ピラフ
19木	牛乳 うの花揚げ	照り焼きつくね 豆腐 ひじき 鶏ひき肉 卵 万歳ねぎ	切干大根の炒め煮 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく	ヨーグルト	コーンスープ コーン 玉葱	麦ご飯	牛乳 バタークッキー	麦茶 焼きそば
20金	牛乳 ベジタブルせんべい	茄子と豆腐のミートグラタン 豆腐 茄子 挽肉 人参 玉葱 チーズ	温野菜 ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ	りんご	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 混ぜご飯
23月	牛乳 クラッカー	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	うどのきんぴら うど 人参 油揚げ ごぼう	オレンジ	味噌汁 なめこ 万能ネギ	ご飯	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	麦茶 チャーハン
24火	牛乳 ミレービスケット	鶏の唐揚げ 鶏肉 生姜 にんにく	彩り野菜 胡瓜 トマト 赤・黄パプリカ カリフラワー 玉葱	いちご	コンソメスープ コーン ブロッコリー	ロールパン	麦茶 鮭雑炊	麦茶 焼きうどん
25水	牛乳 とっとちゃんせんべい	わかさぎのカレーフライ わかさぎ パン粉 カレー粉	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	すまし汁 絹豆腐 わかめ 長葱	麦ご飯	牛乳 ジャガバター 小魚	麦茶 サンドイッチ
26木	牛乳 うの花揚げ	厚揚げの中華炒め 厚揚げ お肉 人参 ビーマン 玉葱	ナムル ほうれん草 もやし 赤・黄パプリカ	みかん	中華スープ わかめ 卵	雑穀米	牛乳 メロンパントースト	麦茶 おにぎり
27金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の西京焼き 鯖 味噌	春キャベツの昆布和え キャベツ 人参 昆布 白ごま	りんご	味噌汁 大根 油揚げ	麦ご飯	牛乳 焼きそば	麦茶 ピラフ
28土	牛乳 ミレービスケット	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	バナナ	きのこスープ エリンギ しめじ	ご飯	牛乳 スティックパン	
30月	牛乳 クラッカー	鯖の味噌煮 鯖	高野豆腐の煮物 高野豆腐 大根 人参 絹さや	オレンジ	すまし汁 うど わかめ 豆腐	雑穀米	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	麦茶 焼きうどん
31火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉の梅マヨ焼き 鶏もも 梅肉 大葉	じゃがツナサラダ じゃが芋 ツナ 玉ねぎ 赤パプリカ	いちご	味噌汁 茄子 青梗菜	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