



# 28年 3月 献立表

シャローーム三育保育園

| 日       | 午前<br>おやつ       | 昼 食                                 |                                    |       |                           | 15時の<br>おやつ                  | 補食           |
|---------|-----------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------|---------------------------|------------------------------|--------------|
|         |                 | 献立名および材料名                           |                                    |       |                           |                              |              |
| 1<br>火  | 牛乳<br>ミレービスケット  | ほうとう風うどん<br>うどん お肉 南瓜 人参 長葱 玉葱 しめじ  | じゃが芋とさつま揚げの煮物<br>じゃが芋 さつま揚げ グリルピーズ | ヨーグルト |                           | 麦茶<br>おにぎり 小魚                | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 2<br>水  | 牛乳<br>とっちゃんせんべい | 松風焼き<br>豆腐 ひじき 鶏ひき肉 卵               | 白菜とほうれん草の胡麻和え<br>白菜 ほうれん草 人参 黒ごま   | オレンジ  | 味噌汁<br>大根 わかめ             | 雑穀米<br>牛乳<br>バタークッキー         | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 3<br>木  | 牛乳<br>うの花揚げ     | ちらし寿司<br>鮭 卵 人参 絹さや 焼き海苔            | 茶碗蒸し<br>卵                          | いちご   | すまし汁<br>手鞠麩 三つ葉 うど        | ご飯<br>牛乳<br>ひな祭りゼリー          | 麦茶<br>焼きそば   |
| 4<br>金  | 牛乳<br>ベジタブルせんべい | 茄子と豆腐のミートグラタン<br>豆腐 茄子 挽肉 人参 玉葱 チーズ | 温野菜<br>ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ           | みかん   | コーンスープ<br>コーン 玉葱          | ロールパン<br>麦茶<br>チャーハン 小魚      | 麦茶<br>ピラフ    |
| 5<br>土  | 牛乳<br>ミレービスケット  | 鮭の塩焼き<br>鮭                          | キャベツの昆布和え<br>キャベツ 人参 昆布 白ごま        | バナナ   | 味噌汁<br>南瓜 絹さや             | ご飯<br>牛乳<br>スティックパン          |              |
| 7<br>月  | 牛乳<br>クラッカー     | 三色丼<br>挽肉 卵 ほうれん草                   | きんぴら<br>うど 人参 油揚げ ごぼう              | りんご   | 味噌汁<br>白菜 もやし             | ご飯<br>牛乳<br>フレンチトースト         | 麦茶<br>焼きうどん  |
| 8<br>火  | 牛乳<br>ミレービスケット  | 鯖の西京焼き<br>鯖 味噌                      | 南瓜の煮物<br>南瓜 いんげん 人参                | ヨーグルト | すまし汁<br>なめこ 万能ネギ          | 麦ご飯<br>牛乳<br>ジャガバター 小魚       | 麦茶<br>チャーハン  |
| 9<br>水  | 牛乳<br>とっちゃんせんべい | 春キャベツカレー<br>鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ      | 里芋サラダ<br>里芋 油揚げ 水菜                 | オレンジ  | けんちん汁<br>絹豆腐 わかめ 長葱       | ご飯<br>麦茶<br>焼きそば             | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 10<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ     | わかさぎのカレーフライ<br>わかさぎ パン粉 カレー粉        | 温野菜<br>カリフラワー きゅうり 赤パプリカ           | いちご   | コンソメスープ<br>カブ ほうれん草 コーン   | 雑穀米<br>牛乳<br>メロンパントースト       | 麦茶<br>焼きそば   |
| 11<br>金 | 牛乳<br>ベジタブルせんべい | 厚揚げの中華炒め<br>厚揚げ お肉 人参 ピーマン 玉葱       | ナムル<br>もやし 豆腐                      | みかん   | 中華スープ<br>わかめ 卵            | 麦ご飯<br>麦茶<br>フルーツヨーグルト クラッカー | 麦茶<br>ピラフ    |
| 12<br>土 | 牛乳<br>ミレービスケット  | 鶏肉と大根の照り煮<br>鶏肉 大根                  | さやいんげんの胡麻和え<br>さやいんげん 人参 しめじ 胡麻    | バナナ   | 味噌汁<br>長葱 豆腐              | ご飯<br>牛乳<br>バームクーヘン          |              |
| 14<br>月 | 牛乳<br>クラッカー     | ほうとう風うどん<br>うどん お肉 南瓜 人参 長葱 玉葱 しめじ  | じゃが芋とさつま揚げの煮物<br>じゃが芋 さつま揚げ グリルピーズ | りんご   |                           | 麦茶<br>おにぎり 小魚                | 麦茶<br>焼きうどん  |
| 15<br>火 | 牛乳<br>ミレービスケット  | 鯖の味噌煮<br>鯖                          | ひじきの煮物<br>ひじき 蓮根 人参 絹さや            | ヨーグルト | かき玉汁<br>卵 ほうれん草           | 雑穀米<br>牛乳<br>チヂミ             | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 16<br>水 | 牛乳<br>とっちゃんせんべい | 鶏の唐揚げ<br>鶏肉 にんにく しょうが               | ポテトサラダ<br>じゃが芋 人参 コーン 胡瓜 卵 玉葱      | オレンジ  | きのこスープ<br>エリンギ しめじ        | 麦ご飯<br>牛乳<br>お誕生日スイーツ        | 麦茶<br>チャーハン  |
| 17<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ     | 松風焼き<br>豆腐 ひじき 鶏ひき肉 卵               | 白菜とほうれん草の胡麻和え<br>白菜 ほうれん草 人参 黒ごま   | いちご   | 味噌汁<br>大根 わかめ             | 雑穀米<br>牛乳<br>黒糖蒸しパン          | 麦茶<br>ピラフ    |
| 18<br>金 | 牛乳<br>ベジタブルせんべい | 茄子と豆腐のミートグラタン<br>豆腐 茄子 挽肉 人参 玉葱 チーズ | 温野菜<br>ブロッコリー じゃが芋 黄パプリカ           | みかん   | コーンスープ<br>コーン 玉葱          | ロールパン<br>麦茶<br>チャーハン 小魚      | 麦茶<br>焼きそば   |
| 19<br>土 | 牛乳<br>ミレービスケット  | 鮭の塩焼き<br>鮭                          | キャベツの昆布和え<br>キャベツ 人参 昆布 白ごま        | バナナ   | 味噌汁<br>南瓜 絹さや             | ご飯<br>牛乳<br>スティックパン          |              |
| 22<br>火 | 牛乳<br>ミレービスケット  | 三色丼<br>挽肉 卵 ほうれん草                   | きんぴら<br>うど 人参 油揚げ ごぼう              | りんご   | 味噌汁<br>白菜 もやし             | 麦ご飯<br>牛乳<br>ジャガバター 小魚       | 麦茶<br>サンドイッチ |
| 23<br>水 | 牛乳<br>とっちゃんせんべい | 鯖の西京焼き<br>鯖 味噌                      | 南瓜の煮物<br>南瓜 いんげん 人参                | ヨーグルト | すまし汁<br>なめこ 万能ネギ          | 雑穀米<br>麦茶<br>焼きそば            | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 24<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ     | 春キャベツカレー<br>鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ      | 里芋サラダ<br>里芋 油揚げ 水菜                 | オレンジ  | コンソメスープ<br>マカロニ コーン 赤パプリカ | ご飯<br>牛乳<br>メロンパントースト        | 麦茶<br>焼きうどん  |
| 25<br>金 | 牛乳<br>ベジタブルせんべい | 厚揚げの中華炒め<br>厚揚げ お肉 人参 ピーマン 玉葱       | ナムル<br>もやし 豆腐                      | いちご   | 中華スープ<br>わかめ 卵            | 麦ご飯<br>麦茶<br>フルーツヨーグルト クラッカー | 麦茶<br>チャーハン  |
| 26<br>土 | 牛乳<br>ミレービスケット  | 鶏肉と大根の照り煮<br>鶏肉 大根                  | さやいんげんの胡麻和え<br>さやいんげん 人参 しめじ 胡麻    | みかん   | 味噌汁<br>長葱 豆腐              | ご飯<br>牛乳<br>バームクーヘン          |              |
| 28<br>月 | 牛乳<br>クラッカー     | 八宝菜<br>お肉 白菜 人参 きくらげ たけのこ 長葱        | 茄子の和え物<br>茄子 かいわれ じゃこ              | バナナ   | きのこスープ<br>エリンギ しめじ        | 雑穀米<br>牛乳<br>ポテトフライ          | 麦茶<br>ピラフ    |
| 29<br>火 | 牛乳<br>ミレービスケット  | わかさぎのカレーフライ<br>わかさぎ パン粉 カレー粉        | 温野菜<br>カリフラワー きゅうり コーン             | ヨーグルト | すまし汁<br>うど わかめ 豆腐         | 麦ご飯<br>牛乳<br>オレンジゼリー クラッカー   | 麦茶<br>焼きそば   |
| 30<br>水 | 牛乳<br>とっちゃんせんべい | 鶏肉ピザ<br>鶏肉 玉葱 ピーマン コーン チーズ          | 大根サラダ<br>大根 かいわれ 水菜                | オレンジ  | コンソメスープ<br>キャベツ 人参        | 雑穀米<br>牛乳<br>チヂミ             | 麦茶<br>混ぜご飯   |
| 31<br>木 | 牛乳<br>うの花揚げ     | 鯖の味噌煮<br>鯖                          | ひじきの煮物<br>ひじき 蓮根 人参 絹さや            | いちご   | かき玉汁<br>卵 ほうれん草           | 麦ご飯<br>牛乳<br>黒糖蒸しパン          | 麦茶<br>焼きうどん  |

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 564kcal      ・たんぱく質 21.6g      ・脂質 16.8g  
 ・カルシウム 264mg      ・食塩 2.1g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります