



# 29年 3月 献立表

シャローーム三育保育園

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 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	醤油ラーメン 中華麺 お肉 キャベツ もやし 人参 コーン	さつま芋の和え物 さつま芋 ツナ	ヨーグルト		麦茶 炊き込みご飯	麦茶 焼きうどん
2 木	牛乳 うの花揚げ	松風焼き 豆腐 鶏ひき肉 卵	菜の花の和え物 菜の花 人参 黄パプリカ	オレンジ	味噌汁 大根 まいたけ	雑穀米 牛乳 チーズバー	麦茶 混ぜご飯
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ちらし寿司 鮭 卵 絹さや 焼き海苔	茶碗蒸し 卵 たけのこ わかめ かまぼこ 人参	いちご	すまし汁 手鞠麩 うど	ご飯 牛乳 ひな祭りゼリー	麦茶 ピラフ
4 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	キャベツの昆布和え キャベツ 人参 昆布 白ごま	みかん	味噌汁 ほうれん草	ご飯 牛乳 バームクーヘン	
6 月	牛乳 クラッカー	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	きんぴら うど 人参 油揚げ ごぼう	りんご	味噌汁 南瓜 菜の花	ご飯 牛乳 ジャガバター 小魚	麦茶 焼きそば
7 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖 味噌	切干大根とほうれん草の胡麻和え 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ	バナナ	すまし汁 なめこ 豆腐	麦ご飯 牛乳 バタークッキー	麦茶 おにぎり
8 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	筑前煮 鶏もも肉 人参 里芋 ごぼう こんにゃく	カブの梅和え カブ カブの葉 梅 かつお節	ヨーグルト	すまし汁 白菜 もやし	雑穀米 牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
9 木	牛乳 うの花揚げ	マカロニグラタン マカロニ お肉 ジャが芋 ビーマン 赤パプリカ キャベツ 玉葱		オレンジ	コンソメスープ コーン トマト 卵	ロールパン 麦茶	麦茶
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ミートボール お肉 玉葱	温野菜 ブロッコリー ジャが芋 人参	いちご	味噌汁 絹豆腐 わかめ 長葱	麦ご飯 牛乳 マカロニきな粉	麦茶 焼きうどん
11 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と豆腐の生姜あんかけ煮 鶏肉 豆腐 生姜 人参 長葱 しめじ		みかん	中華スープ わかめ えのき	ご飯 牛乳 スティックパン	
13 月	牛乳 クラッカー	八宝菜 お肉 白菜 人参 きくらげ たけのこ 長葱	茄子の和え物 茄子 かいわれ じゃこ	りんご	味噌汁 大根 油揚げ	雑穀米 牛乳 ポテトフライ	麦茶 混ぜご飯
14 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のカレーマリネ 鶏肉	大根サラダ 大根 かいわれ 水菜	バナナ	コンソメスープ レタス しめじ ジャが芋	麦ご飯 牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 焼きそば
15 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 人参 玉葱 トマト	コールスロー キャベツ コーン 胡瓜	ヨーグルト	かき玉汁 卵 ほうれん草	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 ピラフ
16 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 ジャが芋 玉葱 コーン	オレンジ	味噌汁 ごぼう 長葱	雑穀米 麦茶 炊き込みご飯	麦茶 チャーハン
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	松風焼き 豆腐 ひじき 鶏ひき肉 卵	菜の花の和え物 菜の花 人参 黄パプリカ	いちご	味噌汁 大根 まいたけ	麦ご飯 牛乳 チーズバー	麦茶 おにぎり
18 土	牛乳 ミレービスケット	鮭の塩焼き 鮭	キャベツの昆布和え キャベツ 人参 昆布 白ごま	みかん	味噌汁 ほうれん草	ご飯 麦茶 バームクーヘン	
21 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と大根の照り煮 鶏肉 大根	ざやいんげんの胡麻和え ざやいんげん 人参 しめじ 胡麻	りんご	味噌汁 南瓜 玉葱	雑穀米 牛乳 ジャガバター 小魚	麦茶 サンドイッチ
22 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の西京焼き 鯖 味噌	切干大根とほうれん草の胡麻和え 切干大根 ほうれん草 人参 油揚げ	バナナ	すまし汁 なめこ 豆腐	麦ご飯 牛乳 バタークッキー	麦茶 焼きうどん
23 木	牛乳 うの花揚げ	筑前煮 鶏もも肉 人参 里芋 ごぼう こんにゃく	カブの梅和え カブ カブの葉 梅 かつお節	ヨーグルト	すまし汁 白菜 もやし	雑穀米 牛乳 フレンチトースト	麦茶 ピラフ
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	マカロニグラタン マカロニ お肉 ジャが芋 ビーマン 赤パプリカ キャベツ 玉葱		オレンジ	コンソメスープ コーン トマト 卵	ロールパン 麦茶	麦茶
25 土	牛乳 ミレービスケット	鶏肉と豆腐の生姜あんかけ煮 鶏肉 豆腐 生姜 人参 長葱 しめじ		いちご	中華スープ わかめ えのき	ご飯 牛乳 スティックパン	
27 月	牛乳 クラッカー	ミートボール お肉 玉葱	温野菜 ブロッコリー ジャが芋 人参	みかん	味噌汁 絹豆腐 わかめ 長葱	麦ご飯 牛乳 マカロニきな粉	麦茶 混ぜご飯
28 火	牛乳 ミレービスケット	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 キャベツ 玉葱	南瓜の煮物 南瓜	りんご	きのこスープ エリンギ しめじ	雑穀米 牛乳 ポテトフライ	麦茶 焼きそば
29 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鶏肉のカレーマリネ 鶏肉	大根サラダ 大根 かいわれ 水菜	バナナ	コンソメスープ レタス 玉葱 ジャが芋	麦ご飯 牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 ピラフ
30 木	牛乳 うの花揚げ	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	マセドアンサラダ トマト 玉葱 胡瓜 ジャが芋 玉葱 コーン	ヨーグルト	味噌汁 キャベツ なめこ	雑穀米 麦茶	麦茶
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	三色丼 挽肉 卵 ほうれん草	きんぴら うど 人参 油揚げ ごぼう	オレンジ	味噌汁 南瓜 菜の花	ご飯 牛乳 バナナブラウニー	麦茶 サンドイッチ

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごととなります

※完了食の場合、主食は軟飯・ご飯となります

## 今月の平均栄養基準量

- ・エネルギー 544kcal
- ・たんぱく質 22.1g
- ・脂質 15.3g
- ・カルシウム 251mg
- ・食塩 1.7g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります