

平成31年 3月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	にんじんちらし寿司 太巻き寿司 鶏肉の照り焼き わかめとコーンのサラダ フライドポテト はんぺんのすまし汁、いちご	水稲穀粒(精白米)／太巻き寿司 大豆油／三温糖／フライドポテト／花麩／桜もち／ひなあられ／ひなケーキ	たまご／蒸し黒豆／鶏肉モモ／わかめ／はんぺん	にんじんジュース(缶詰)／にんじん／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／レタス／切りみつば／いちご	甘酒 桜餅 ひなあられ ひなケーキ
2 土	じゃじゃ麺 青梗菜の野菜スープ バナナ	中華めん(生)／ごま油／三温糖／かたくり粉／せんべい	豚ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／ベーコン／牛乳	ねぎ／しょうが／もやし／にんじん／玉葱／キャベツ／チンゲンツァイ／バナナ	牛乳 おかし
4 月	納豆 高野豆腐のふわふわ煮 田舎汁 りんご	せんべい	納豆30g／凍り豆腐／たまご／鶏肉モモ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／ジョア	干し椎茸／にんじん／切りみつば／ごぼう／日本かぼちゃ／ねぎ／りんご	ジョア おかし
5 火	鯖の甘露煮わかめ添え キャベツのオイマヨ炒め みそ汁(大根・じゃが芋) ミニトマト グレープフルーツ	三温糖／ごま油／マヨネーズ／じゃがいも／コーンスターチ	まさば／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳／卵黄／牛乳200	しょうが／ぶなしめじ／エリンギ／えのきたけ／キャベツ／だいこん／ミニトマト／グレープフルーツ／バナナ	牛乳 バナナカスタード
6 水	大根のみそ煮込み ほうれん草の磯和え ミニきつねうどん オレンジ	板こんにやく／干しうどん(乾)／せんべい	豚肉(薄切り)／生揚げ／焼き竹輪／米みそ(赤色辛みそ)／焼きのり／油揚げ／牛乳	だいこん／にんじん／グリーンピース(冷凍)／ほうれん草／玉葱／生しいたけ／ねぎ／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
7 木	レバーのから揚げ ブロッコリー入り野菜炒め むらくも汁 りんご	薄力粉／大豆油／かたくり粉／せんべい	豚肝臓／たまご／ベーコン／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／玉葱／キャベツ／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 おかし
8 金	中華おこわ 鮭のコーンマヨ焼き グリーンサラダ スパゲッティー みそ汁(なめこ・豆腐) いちご	水稲穀粒(精白米)／もち米／ごま油／三温糖／有塩バター／マヨネーズ(全卵型)／薄力粉／フレンチドレッシング／スパゲッティー／赤ちゃんのおしり	豚肩ロース(脂身付)／塩ざけ 40g／バルメザン／チーズ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／乳酸菌飲料	にんじん／たけのこ(ゆで)／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／とうもろこし缶詰(クリーム)／サラダ菜／レタス／きゅうり／赤たまねぎ／なめこ／こねぎ／いちご	カルビス 赤ちゃんのおしり
9 土	わかめラーメン さつま芋煮 バナナ	中華めん(生)／ごま油／さつまいも／せんべい	豚肉(薄切り)／わかめ／牛乳	にんじん／はくさい／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／バナナ	牛乳 おかし
11 月	マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ、油揚げ) りんご	三温糖／かたくり粉／せんべい	木綿豆腐／豚ひき肉／米みそ(赤色辛みそ)／油揚げ／乳酸菌飲料	にんにく／しょうが／にんじん／玉葱／ねぎ／にら／生しいたけ／国産かぼちゃ(冷凍)／キャベツ／りんご	ヤクルト おかし
12 火	鯖の味噌煮 根菜のきんぴら 春菊のごま和え みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	三温糖／板こんにやく／ごま(いり)／せんべい	まさば／米みそ(赤色辛みそ)／木綿豆腐／わかめ／牛乳	しょうが／れんこん／にんじん／ごぼう／ほうれん草／えのきたけ／しゅんぎく／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
13 水	メンチカツ ふわふわ卵 干切りキャベツ 野菜たっぷりポトフ バナナ	有塩バター／じゃがいも／せんべい	牛乳200／たまご／鶏肉手羽／牛乳	ミックスベジタブル／キャベツ／にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／バナナ	牛乳 おかし
14 木	ずき焼き風煮 小松菜と油揚げのおひたし ミニトマト みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	じゃがいも／三温糖／系こんにやく／せんべい	豚肉(薄切り)／焼き豆腐／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／こまつな／ミニトマト／キャベツ／りんご	牛乳 おかし
15 金	マーマレードチキン 中華風野菜炒め みそ汁(大根・じゃが芋) パインアップル	大豆油／じゃがいも／せんべい	鶏肉モモ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	マーマレード(低糖度)／にんじん／キャベツ／玉葱／もやし／にら／だいこん／パインアップル	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ミートソース 白菜のスープ りんご	スパゲッティー／大豆油／薄力粉／せんべい	豚ひき肉／粉チーズ／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／生しいたけ(菌床栽培、生)／はくさい／りんご	牛乳 おかし
18 月	豆腐のまさご揚げ もやしの旨煮 きゅうり漬け みそ汁(大根・油揚げ) オレンジ	かたくり粉／大豆油／三温糖／ごま油／せんべい	木綿豆腐／むきえび／鶏ひき肉／ちりめん雑／たまご／豚肉(薄切り)／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／もやし／えのきたけ／きゅうり／だいこん／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
19 火	ほっけ焼き 筑前煮 かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) りんご	板こんにやく／三温糖／じゃがいも／マヨネーズ／薄力粉	鶏肉モモ／木綿豆腐／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳／ウィンナー／たまご	にんじん／干し椎茸／ごぼう／れんこん／さやえんどう／日本かぼちゃ／きゅうり／サラダ菜／りんご／玉葱	牛乳 わかめチヂミ
20 水	肉じゃが ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ パイン缶	大豆油／系こんにやく／じゃがいも／三温糖／マヨネーズ／せんべい	豚肉(薄切り)／ロースハム／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／キャベツ／パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
22 金	ポークカレー ひじきのサラダ バナナ	大豆油／三温糖／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／ごま油／せんべい	豚肉(薄切り)／脱脂粉乳／ひじき／ジョア	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／ミニトマト／バナナ	ジョア おかし
23 土	けんちんうどん もやしのナムル りんご	干しうどん(乾)／さといも(冷凍)／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆腐／牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／もやし／りんご	牛乳 おかし
25 月	洋風かき揚げ 春野菜の吉野煮 みそ汁(にら・豆腐) オレンジ	ブレック粉(てんぷら用)／大豆油／せんべい	たまご／豚ひき肉／鶏肉モモ／生揚げ／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／青ピーマン／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／たけのこ(ゆで)／アスパラガス／さやえんどう／干し椎茸／にら／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
26 火	肉豆腐 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(もやし・油揚げ) みかん缶	系こんにやく／せんべい	豚肉(薄切り)／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／ごぼう／干し椎茸／ほうれん草／えのきたけ(味付け瓶詰)／もやし／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
27 水	じゃが芋とツナの洋風煮 塩ブロッコリー 中華風コーンスープ バナナ	じゃがいも／三温糖／かたくり粉／せんべい	まぐろ缶詰(油漬フレーク)／たまご／牛乳	トマト缶詰(ホ-ル)／玉葱／パセリ／ブロッコリー／とうもろこし缶詰(クリーム)／ねぎ／チンゲンツァイ／バナナ	牛乳 おかし
28 木	ひき肉納豆 たくあん ミニトマト さつま汁 りんご	大豆油／三温糖／せんべい	ひき割り納豆／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／玉葱／ほうれん草／大根(たくあん干し大根漬)／ミニトマト／ごぼう／だいこん／ねぎ／りんご	牛乳 おかし
29 金	鶏肉の甘辛焼き 温野菜のサラダ みそ汁(豆腐・わかめ) キウイフルーツ	三温糖／大豆油／じゃがいも／フレンチドレッシング／せんべい	鶏胸肉／木綿豆腐／わかめ／米みそ(赤色辛みそ)／牛乳	ねぎ／にんじん／ブロッコリー／日本かぼちゃ／キウイフルーツ	牛乳 おかし
30 土	入園・進級式				祝菓

月平均栄養価	エネルギー	471 kcal	タンパク質	20.4 g
	脂 質	18.2 g	食塩相当量	2.9 g