

2019年3月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名		延長保育
1 金	散らし寿司 鶏の照り焼き カリフラワーカレーマリネ れんこんみそきんぴら ねぎのすまし汁	米 こんぶ りんご 酢 三温糖 食塩 にんじん 油あげ 高野豆腐 麩 干しいたけ しょうゆ 三温糖 卵 食塩 / とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油 / カリ フラワー プロックリー なたね油 りんご 酢 食塩 カレー粉 / れんこん にん じん 米みそ なたね油 / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食 塩 / ひなあられ / ウエハース / りんご / 牛乳	雞あられ ウエハース くだもの 牛乳	青のりトースト 果物 麦茶
2 16 30 土	チャーシューうどん さつま芋のマセドアンサラダ パリパリサラダ くだもの	干しうどん ぶた肉 たまねぎ にんじん なたね油 米みそ しょうゆ 酒 食塩 だ し汁 / さつまいも りんご きゅうり なたね油 りんご 酢 食塩 / だいこん キャベツ きゅうり 油あげ なたね油 りんご 酢 食塩 しょうゆ ごま油 / パナ ナ / 米 酒 たまねぎ にんじん ビーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 / チーズ / りんご / 麦茶	ピラフおにぎり チーズ くだもの 麦茶	焼き芋 果物 麦茶
4 18 月	ごはん 鶏肉入り五目豆 マカロニサラダ プロックリー炒め しめじのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / だいたす とり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼ う こんにやく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 砂糖 / マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ / プロックリー 食塩 なたね油 / しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ / 米 こんぶ あおりの しょう ゆ / チーズ / オレンジ / 麦茶	焼きおにぎり チーズ くだもの 麦茶	塩せんべい 果物 麦茶
5 19 火	ごはん かれのいごみそ焼き かぶ中華和え さつま揚げ煮 沢煮みそ椀	米 胚芽米 押麦 あわもち きび / かわいい 食塩 酒 米みそ 白すりごま 本みりん 酒 三温糖 なたね油 / かぶ かぶ葉 キャベツ しょうゆ りんご 酢 ごま油 三温糖 / さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 かつお節 / はくさい ねぎ ごぼう にんじん ほたて 貝柱 米みそ / 食パン バター きなこ 三温糖 / 干しえび / りんご / 牛 乳	きな粉ラスク あみえび くだもの 牛乳	甘みそおにぎり 果物 麦茶
6 水	カレーライス 春雨サラダ 小松菜磯和え 豆腐のすまし汁	米 胚芽米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね 油 カレールウ / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご 酢 ごま油 白す りごま 三温糖 / こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / とうふ ねぎ 干しいたけ しょうゆ 食塩 こんぶ かつお節 片栗粉 チンゲンサイ / 小麦粉 牛乳 卵 三温糖 ベ ーグ バグ - メープルシロップ / ポップコーン なたね油 食塩 / いちご / 牛乳	パンケーキ ポップコーン くだもの 牛乳	焼きうどん 果物 麦茶
7 木	ごはん さけのふわとろ蒸し きゅうりの変わり漬け 切干大根とひじきの煮物 たけのこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / さけ 食塩 酒 ながいも 木綿豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉 / きゅうり ごま油 りんご 酢 食塩 しょう ゆ 三温糖 / 切り干しだいこん ひじき にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油 / たけのこ ねぎ カットわかめ 米みそ / じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ / 干しぶどう / デコボン / 牛乳	じゃが芋ボール揚げ レーズン くだもの 牛乳	ジャムトースト 果物 麦茶
8 22 金	夕やけごはん かぼちゃコロッケ 白菜のさっぱり漬け アスパラのおかか和え コーンチャウダー	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 / かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ なたね油 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 りんご 酢 ケチャップ / はくさい きゅう りにんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ / グリーンアスパラガス しょうゆ かつお 節 / クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チ ンゲンサイ / クッキー / きらず揚げ / パナナ / 牛乳	動物園クッキー きらず揚げ くだもの 牛乳	菜飯おにぎり 果物 麦茶
9 23 土	ごはん 炒り豆腐 粉ふき芋 じゃこサラダ 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 ぶた肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 こんぶ 片栗粉 / じゃがい も 食塩 あおりの / キャベツ しらす干し きゅうり なたね油 りんご 酢 食塩 / だいこん ねぎ 米みそ / 食パン バター 白すりごま 三温糖 / おこし / りんご / 牛乳	セサミトースト おこし くだもの 牛乳	かりんとう 果物 麦茶
11 25 月	ごはん 豆腐の唐揚げ甘酢あんかけ 煮浸し きのこマリネ 石狩汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ にんじん ビ ーマン ニンニク しょうが ごま油 しょうゆ りんご 酢 三温糖 こんぶ 片栗粉 / もやし はくさい こ まつな しょうゆ 食塩 三温糖 / エリンギ みたけ オリーブ油 りんご 酢 しょうゆ / さけ だい こん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく 米みそ / 精白米 米みそ 本みりん 三温糖 白すりごま なたね油 / 金時めめ 三温糖 しょうゆ / オレンジ / 麦茶	ごへいもち 煮豆 くだもの 麦茶	芋けんぴ 果物 麦茶
12 26 火	ごはん かじきのねぎみそ焼き キャベツのナムル 小松菜納豆和え かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / かじき 酒 食塩 ねぎ 淡色みそ 本み りん しょうゆ なたね油 / キャベツ もやし カットわかめ しょうゆ りんご 酢 三温糖 ごま油 白すりごま / なっとう こまつな しょうゆ あおりの / かぶ たまねぎ 米みそ かぶ葉 / さつまいも なたね油 三温糖 黒いりごま / にぼし / りんご / 牛乳	大学芋 いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり 果物 麦茶
13 27 水	ロールパン 野菜のキッシュ 大根サラダ 揚げごぼう ミネストローネ	ロールパン / 卵 牛乳 絹ごし豆腐 たまねぎ なたね油 しめじ グリーンアスパラガ ス チーズ 食塩 ケチャップ / だいこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね 油 りんご 酢 食塩 / ごぼう 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 白すりごま / にん じん たまねぎ ベーコン レタス 食塩 洋風スープ こんぶ / スパゲティー たまねぎ ツナ ビーマン にんじん えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ / 干しぶどう / いち ご / 麦茶	和風ツナスパゲッ レーズン くだもの 麦茶	カルシウムラスク 果物 麦茶
14 28 木	ごはん むつの土佐煮 焼ビーフン 長芋焼き お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / むつ しょうゆ しょうが 三温糖 削り 節 こんぶ / ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なた ね油 / ながいも ごま油 食塩 あおりの / 麩 たまねぎ えのきたけ 淡色み そ ほうれんそう / 食パン バター メープルシロップ / ポップコーン なた ね油 食塩 / デコボン / 牛乳	メープルトースト ポップコーン くだもの 牛乳	ピスケット 果物 麦茶
15 金	菜の花ごはん(15日)/お赤飯(29日) 鶏肉の照り焼き カリフラワーカレーマリネ れんこんみそきんぴら ねぎのすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび なばな 食塩 酒 卵 砂糖 食塩 なたね油 / とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油 / カリフラワー プロックリー なた ね油 りんご 酢 食塩 カレー粉 / れんこん にんじん 米みそ なたね油 / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / せんべい / ウエ ハース / りんご / 牛乳	揚げせんべい ウエハース くだもの 牛乳	青のりトースト 果物 麦茶
20 水	(お楽しみ給食) (バイキング給食) 中華おこわ カレーライス かじき唐揚げ玉ねぎソース ほうれん草の磯和え プロックリーサラダ 人参シリシリー わかめのみそ汁 フルーツポンチ	胚芽米 もち米 鶏肉 たけのこ にんじん 椎茸 油 しょうが しょうゆ 食塩 みりん 三温糖 洋風スープ ごま油 / 胚芽米 麦 あわもち きび / かじ き 酒 食塩 片栗粉 油 玉ねぎ しょうゆ 酢 三温糖 / 卵 豆腐 ホタテ貝柱 グリーンピース 玉ねぎ にんじん 椎茸 しょうゆ 食塩 油 昆布 / 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク 油 カレールウ / ほうれんそう もやし とうもろこし しょうゆ のり / プロックリー きゅうり しそ 油 酢 食塩 / にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 油 / わか め ねぎ えのきたけ 昆布 しょうゆ 食塩 / パナナ りんご みかん いちご めかんジュース / 小麦粉 黒糖 重曹 豆乳 バター アーモンド コーンフ レーク / いちご / 麦茶	黒糖カントリークッキー くだもの 麦茶	ほんせん 果物 麦茶

☆今月の果物は、バナナ、みかん、りんご、いちごなどを使用します。

3月の平均栄養量(幼児)  
エネルギー568Kcal  
たんぱく質19.7g 脂質19.1g  
食塩2.1g