

2020年3月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
2 16 30 (月)	ごはん ぎんだらの土佐煮 にら納豆和え バイクドポテト 根菜みそ汁	米 押麦 あわもち きび / たら しょうゆ 三温糖 削り節 こんぶ / なっとう はくさい にら しょうゆ あおのり / じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり / だいこん ねぎ ごぼう にんじん 米みそ / ロールパン なたね油 きなこ 三温糖 / 干しぶどう / みかん / 牛乳	揚げパン レーズン くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
3 (火)	散らし寿司 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 小松菜のおかか和え 大根のすまし汁	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 / 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 かつお節 / だいこん ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ / 米 みそ 本みりん 三温糖 白すりごま なたね油 / ひなあられ / いちご	ごへいもち ひなあられ くだもの 麦茶	マカロニきな粉 くだもの 麦茶
4 18 (水)	カレーライス ツナサラダ ブロッコリー揚げ わかめのすまし汁	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 / いんげん キャベツ ツナ しょうゆ りんご酢 / ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩 / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / ビスケット / チーズ / パナナ / 牛乳	ビスケット チーズ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
5 (木)	ごはん あじのフライ 二色変わり漬け なすのみそ炒め じゃがいものみそ汁	米 押麦 あわもち きび / あじ かい 食塩 酒 しょうが 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース / きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / じゃがいも たまねぎ なめこ 米みそ / 小麦粉 上新粉 黒糖 バター / 米みそ なたね油 水 / にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま / いちご / 牛乳	黒糖みそ蒸しパン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	ほんせん くだもの 麦茶
6 (金)	ソフトフランスパン 中華風卵焼き 大根サラダ ごぼうのみそ煮 コーンチャウダー	ソフトフランスパン / 卵 豆腐 ほどて貝柱 グリンピース たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ / だいこん にんじん はくさい しょうゆ 食塩 りんご酢 / ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ / クリームコーン ホールコーン たまねぎ 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ / かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム 本みりん / 金時めめ 三温糖 しょうゆ / オレンジ / 牛乳	スイートパンプキン 煮豆 くだもの 牛乳	レーズンクラッカー くだもの 麦茶
7 21 (土)	ごはん 炒り豆腐 磯和え れんこん塩炒め かぶのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 こんぶ 片栗粉 / もやし こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / れんこん 食塩 なたね油 / かぶ たまねぎ 米みそ かぶ葉 / 焼きそばめん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 焼きそばソース なたね油 かつお節 あおのり / せんべい / パナナ / 麦茶	焼きそば せんべい くだもの 麦茶	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
9 23 (月)	黒米ごはん じゃこのかき揚げ フレンチサラダ 切干大根とひじきの煮物 さつま芋のみそ汁	米 押麦 あわもち きび 黒米 / しらす 干したまねぎ にんじん あおのり 小麦粉 なたね油 / キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 / 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 / さつまいも はくさい たまねぎ 米みそ / 米 酒 たまねぎ にんじん ピーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 / 干しえび / オレンジ / 麦茶	ピラフおにぎり あみえび くだもの 麦茶	メープルトースト くだもの 麦茶
10 24 (火)	ごはん しょうまい かぶのごま和え カリフラワーカレーマリネ お麩のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / シュウマイの皮 ぶたひき肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉 / かぶ かぶ葉 はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉 / 麩 たまねぎ えのきたけ 淡色みそ ほうれんそう / 小麦粉 りんご 牛乳 バター / 三温糖 なたね油 / 干しぶどう / パナナ	りんごケーキ レーズン くだもの 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
11 25 (水)	ピビンバ 白菜のさっぱり漬け キャベツ桜えび炒め そつめんすまし汁	ぶたひき肉 しょうが ニンニク しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 食塩 ほうれんそう しょうゆ もやし にんじん 米みそ しょうゆ 三温糖 白すりごま ましひのり / はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ / キャベツ たまねぎ 干しえび 食塩 なたね油 / 干しえび ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / さつまいも 片栗粉 三温糖 食塩 なたね油 / にぼし / みかん / 牛乳	さつま芋のつき揚げ いりこ くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
12 26 (木)	菜の花ごはん さけの風味焼き 焼きビーフン きゅうりとわかめのサラダ キャベツのみそ汁	米 押麦 あわもち きび なたね 食塩 酒 卵 砂糖 食塩 なたね油 / さけ 酒 食塩 米みそ 三温糖 本みりん ごま油 白いりごま / 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 / きゅうり にんじん カットわかめ りんご酢 なたね油 しょうゆ / キャベツ たまねぎ 米みそ / ねじりんぼう / ポップコーン なたね油 食塩 / りんご / 牛乳	ねじりんぼう ポップコーン くだもの 牛乳	夕焼けおにぎり くだもの 麦茶
13 27 (金)	ごはん 厚揚げのうま煮 アスパラのおかか和え エリンギのフリッター 石狩汁	米 押麦 あわもち きび / 生揚げ ぶた肉 もやし ねぎ だけのこ なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉 / グリーンアスパラガス しょうゆ かつお節 / エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩 / さけ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく 米みそ / アガー 豆乳 あずき 三温糖 黒糖 水 / 食パン バター 粉チーズ 白すりごま あおのり / いちご / 牛乳	豆乳ゼリー カルシウムラスク くだもの 牛乳	かりんとう くだもの 麦茶
14 28 (土)	肉うどん さつま芋と車麩の煮物 中華和え バナナ	干しうどん ぶた肉 油あげ だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ しょうゆ 酒 食塩 / さつまいも 麩 しょうゆ 三温糖 こんぶ / にんじん もやし こまつな しょうゆ 食塩 りんご酢 ごま油 三温糖 / パナナ / 米 のり佃煮 焼のり / チーズ / テコボン / 麦茶	のりおにぎり チーズ くだもの 麦茶	大根もち くだもの 麦茶
17 31 (火)	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 小松菜のおかか和え 大根のすまし汁	米 / とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油 / 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 かつお節 / だいこん ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ / 米 米みそ 本みりん 三温糖 白すりごま なたね油 / ウエハース / いちご / 麦茶	ごへいもち ウエハース くだもの 麦茶	マカロニきな粉 くだもの 麦茶
19 (木)	(お楽しみ給食) わかめごはん/クロワッサン エビフライ/煮込みハンバーグ 二色変わり漬け/ほうれん草と人参のみそ炒め 卵スープ	米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ / クロワッサン / えび 食塩 小麦粉 パン粉 サラダ油 / ぶた肉 豆腐 たまねぎ なたね油 しょうが しょうゆ 砂糖 片栗粉 パン粉 豆乳 なたね油 ホールトマト ケチャップ 砂糖 / きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖 / にんじん ほうれん草 米みそ 本みりん 白すりごま なたね油 / にんじん 三温糖 / ミントマト / 卵 チンゲンサイ こんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉 / パナナ りんご バイナップル みかんジュース / 小麦粉 バター / パナナ 卵 三温糖 / 干しぶどう / パナナ / 麦茶	マドレーヌ レーズン くだもの 麦茶	ほんせん くだもの 麦茶

☆今月の果物は、オレンジ・みかん・バナナ・りんごなどを使用します。

3月の平均栄養量(幼児)

エネルギー556Kcal  
たんぱく質19.5g 脂質17.6g  
食塩2.0g