

# 3月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ	
2	月	牛乳	㊟わかめごはん	米・炊き込みわかめ	お茶
			㊟鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉・しょうが	ヨーグルトプリン
			にんじんしりしり	にんじん・枝豆・ツナフレーク・白ごま	ゼラチン・ヨーグルト
			㊟味噌汁/いちご	豆腐・長ねぎ・油揚げ	ブルーベリージャム
3	火	牛乳	ちらし寿司	米・にんじん・れんこん・かんぴょう・油揚げ・さやえんどう・キャラフル・きざみのり	牛乳
			さわらの西京焼き	さわら	ひなまつりトライフル
			なばなの胡麻和え	なばな・にんじん・すりごま	米粉ホットケーキ粉・生クリーム・いちご
			清汁/オレンジ	かまぼこ・えのき・みつば・長ねぎ	いちごパウダー・抹茶パウダー・ひなあられ
4	水	牛乳	麻婆豆腐丼	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	お茶
			中華サラダ	きゅうり・にんじん・しらたき・ハム・中華ドレ	㊟焼きそば
			白菜スープ	はくさい・えのき・にんじん	蒸し中華麺・豚肉・にんじん
			りんご		キャベツ・あおのり・もやし
5	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			豚肉の生姜焼き	豚肉・たまねぎ・しょうが	㊟焼き芋
			㊟ほうれんそうの納豆和え	ほうれんそう・にんじん・ひきわり納豆	さつまいも
			味噌汁/バナナ	切干大根・にんじん・油揚げ・葉ねぎ	
6	金	牛乳	㊟チキンライス	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん	牛乳
			マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・にんじん・マヨドレ	㊟かぼちゃクッキー
			ポテトスープ	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ベーコン・パセリ	米粉・かぼちゃフレーク
			いちご		無塩バター
7	土	牛乳	五目御飯	米・鶏もも肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干し椎茸	お茶
			かぶの塩昆布和え	かぶ・かぶ葉・きゅうり・塩昆布	ウインナーとコーンのおにぎり
			清汁	わかめ・たまねぎ・しめじ	米・ウインナー・コーン
			バナナ		
9	月	牛乳	発芽玄米ごはん	米・玄米	牛乳
			㊟鮭の塩焼き	さけ	㊟たい焼き
			㊟ひじきの煮物	ひじき・にんじん・油揚げ・こんにゃく	
			味噌汁/オレンジ	ほうれんそう・ながねぎ・えのき	
10	火	牛乳	㊟しょうゆラーメン	中華麺・焼き豚・もやし・にんじん・長ねぎ・にら・コーン・しょうが・にんにく	お茶
			㊟きゅうりとちくわの酢の物	きゅうり・ちくわ・にんじん	㊟しじゅうし
			いちご		米・豚肉・刻み昆布 油揚げ・にんじん・しょうが
11	水	牛乳	㊟カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ	牛乳
			㊟豆サラダ	ゆで大豆・にんじん・きゅうり・ツナフレーク	㊟お好み焼き
			りんご		小麦粉・豚肉・キャベツ
					マヨドレ・かつおぶし・あおのり
12	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			かじきの香味焼き	かじき・ながねぎ・しょうが・にんにく	★レシユティ
			小松菜ののり和え	こまつな・にんじん・きざみのり	じゃがいも・有塩バター
			具だくさん味噌汁/バナナ	だいこん・にんじん・さといも・しいたけ・こんにゃく・長ねぎ・油あげ	
13	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			㊟チーズタッカルビ	鶏もも肉・さつまいも・たまねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく・チーズ	㊟コーンフレークバー
			トマト	トマト	コーンフレーク
			㊟わかめスープ/オレンジ	わかめ・たまねぎ・コーン・白ごま	マシュマロ・無塩バター
14	土	牛乳	すき焼き丼	米・豚肉・たまねぎ・焼き豆腐・しらたき・にんじん	牛乳
			白菜のツナ和え	はくさい・にんじん・ツナフレーク・和ドレ	キャロットロール
			味噌汁	かぼちゃ・ながねぎ・油揚げ	
			バナナ		

※午前おやつは乳児のみの提供になります。

※材料等の都合により献立の変更することもありますので、ご了承下さい。

※メニューの内容をご確認いただき、また食べたことのない食品がありましたら、

保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。

㊟印はぞう組のリクエストメニューです。 ★印は今月の世界料理です。



日	曜	献立名	食品名	おやつ	
16	月	牛乳	㊟わかめごはん	米・炊き込みわかめ	お茶
			㊟鶏肉の唐揚げ	鶏もも肉・しょうが	ヨーグルトプリン
			にんじんしりしり	にんじん・枝豆・ツナフレーク・白ごま	ゼラチン・ヨーグルト
			㊟味噌汁/いちご	豆腐・長ねぎ・油揚げ	ブルーベリージャム
17	火	牛乳	食パン	食パン	お茶
			㊟タンドリーチキン	鶏もも肉・にんにく・カレー粉・ヨーグルト	㊟おかかチーズおにぎり
			㊟茹でブロッコリー	ブロッコリー	米・かつおぶし・チーズ
			㊟豆乳スープ/オレンジ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・豆乳	
18	水	牛乳	麻婆豆腐丼	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが	お茶
			中華サラダ	きゅうり・にんじん・しらたき・ハム・中華ドレ	㊟焼きそば
			白菜スープ	はくさい・えのき・にんじん	蒸し中華麺・豚肉・にんじん
			りんご		キャベツ・あおのり・もやし
19	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			豚肉の生姜焼き	豚肉・たまねぎ・しょうが	㊟大学芋
			㊟ほうれんそうの納豆和え	ほうれんそう・にんじん・ひきわり納豆	さつまいも・水あめ・黒ゴマ
			味噌汁/バナナ	切干大根・にんじん・油揚げ・葉ねぎ	
21	土	牛乳	五目御飯	米・鶏もも肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干し椎茸	お茶
			かぶの塩昆布和え	かぶ・かぶ葉・きゅうり・塩昆布	ウインナーとコーンのおにぎり
			清汁	わかめ・たまねぎ・しめじ	米・ウインナー・コーン
			バナナ		
23	月	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			㊟鮭の塩焼き	さけ	㊟チキンナゲット
			㊟ひじきの煮物	ひじき・にんじん・油揚げ・こんにゃく	鶏挽肉・たまねぎ・豆腐
			味噌汁/オレンジ	ほうれんそう・ながねぎ・えのき	にんにく・しょうが
24	火	牛乳	㊟しおラーメン	中華麺・焼き豚・もやし・しょうが・にんにく・にんじん・にら・長ねぎ・コーン	お茶
			㊟きゅうりとちくわの酢の物	きゅうり・ちくわ・にんじん	㊟ししじゅうし
			いちご		米・豚肉・刻み昆布
25	水	牛乳			油揚げ・にんじん・しょうが
			㊟ハヤシライス	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・エリンギ・ルウ	牛乳
			㊟豆サラダ	ゆで大豆・にんじん・きゅうり・ツナフレーク	㊟お好み焼き
26	木	牛乳			小麦粉・豚肉・キャベツ
			㊟りんご		マヨドレ・かつおぶし・あおのり
			㊟3-ランチ		牛乳
27	金	牛乳	ごはん	米	㊟モンブラン
			㊟チーズタッカルビ	鶏もも肉・さつまいも・たまねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく・チーズ	卵・小麦粉・バター・BP
			トマト	トマト	生クリーム・さつまいもフレーク
			㊟わかめスープ/オレンジ	わかめ・たまねぎ・コーン・白ごま	さつまいもチップ
28	土	牛乳	すき焼き丼	米・豚肉・たまねぎ・焼き豆腐・しらたき・にんじん	牛乳
			白菜のツナ和え	はくさい・にんじん・ツナフレーク・和ドレ	シュガートースト
			味噌汁	かぼちゃ・ながねぎ・油揚げ	食パン・マーガリン
			バナナ		
30	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			㊟鶏つくね	鶏挽肉・たまねぎ・長ねぎ・しょうが	㊟たこ焼き風ポテト
			ナムル	もやし・ほうれんそう・にんじん	じゃがいも・あおのり
			㊟春雨スープ/いちご	はるさめ・えのき・にんじん・にら	
31	火	牛乳	食パン	食パン	お茶
			㊟タンドリーチキン	鶏もも肉・にんにく・カレー粉・ヨーグルト	㊟おかかチーズおにぎり
			㊟茹でブロッコリー	ブロッコリー	米・かつおぶし・チーズ
			㊟豆乳スープ/オレンジ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・豆乳	

今月の目標栄養価

乳児 カロリー 439kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.8g 塩分 1.5g  
 幼児 カロリー 529kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.6g 塩分 2.1g