



3月献立表



平成30年度

末広保育園

日	祝日	10時	お昼	3時	主な材料			Kcal	たんぱく質	脂肪	カルシウム	Kcal	たんぱく質	脂肪	たんぱく質	行事予定
					(卵)血・肉	(肉)力・体温	(穀)体の調節									
1	金	ブルー	鶏の唐揚げ 菜の花和え フルーツポンチ 味噌汁	いちごの カップケーキ	鶏肉 ツナ 豆腐	片栗粉	にんにく、生薑、菜の花 人参、コーン、もち あか、玉葱、わかめ	646	15	35	168	808	19	44	209	地域敬老会 ひなまつり
2	土	煎餅	バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	502	11	12	46	551	12	14	56	
4	月	チーズ	豚肉のピカタ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 味噌汁	フルーツサンド	豚肉 ハム	ふ 小麦粉	人参、玉葱、コーン、もち ブロッコリー、もやし グレープフルーツ	551	20	20	136	651	23	22	103	身体測定
5	火	バナナ	タラの甘酢あん レンコン金平 白菜即席漬 大根汁	もちもちチーズパン	タラ 豆腐	片栗粉	人参、玉葱、白ネギ 胡瓜、レモン、大根 ゴボウ	558	19	14	181	671	23	18	224	総合遊戯訓練
6	水	ふかし さつま芋	ミートボールトマト煮込み マカロニサラダ オレンジ 味噌汁	おいなりさん	豚肉 チーズ ハム、豆腐	パン粉 マヨネーズ マカロニ	人参、玉葱、にんにく 胡瓜、オレンジ なめこ、ネギ	477	18	14	110	543	22	17	121	疑問きく
7	木	茹で 人参	ハムカツ モヤシナムル 刻み昆布煮 味噌汁	どうふココアケーキ 牛乳	ハム さつまいも	小麦粉 パン粉 ごま	もやし、人参、胡瓜 玉葱、しんげん、しめじ 玉葱、ほうれん草	468	17	12	200	583	21	15	249	英語遊び (うめ・きく)
8	金	小魚	チキンカレー 海藻サラダ バナナ 牛乳	マカロニあべかわ	鶏肉 牛乳	じゃが芋	人参、玉葱、にんにく キャベツ、コーン 海苔、バナナ	546	16	11	151	681	20	14	183	おわかれ会
9	土	煎餅	バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	490	11	14	43	536	12	17	53	
11	月	ブルー	びっくりソーセージ煮 かみかみゴボウサラダ 漬物オレンジ 味噌汁	ブルーベリージャムサンド	ウインナー サキイカ 豆腐	じゃが芋 ごま マヨネーズ	キャベツ、人参、にんにく 玉葱、胡瓜、ゴボウ オレンジ、わかめ、もやし	493	12	12	73	593	15	15	87	
12	火	するめ	ハンバーグ 和風サラダ ゼリー コーンスープ	フルーチェ	豚肉 ツナ 牛乳	パン粉 片栗粉 じゃが芋	人参、玉葱、コーン ブロッコリー ゼリー	398	15	9.6	87	491	17	12	108	親子卒園ランチ (うめ)
13	水	オレンジ	コーンフレークチキン なめたけ和え 金時豆 スープ	きなこ揚げパン	鶏肉 チーズ ベーコン 金時豆	マヨネーズ パン粉、小麦粉 コーンフレーク	ほうれん草、キャベツ 人参、なめたけ、白菜	585	17	26	95	725	21	33	115	
14	木	食パン	手作りコロッケ 切干大根煮 キャベツゆかり和え きのこ汁	ピザ	豚肉 油揚げ 豆腐	じゃが芋 小麦粉 パン粉	切干大根、人参、椎茸 キャベツ、ゆかり なめこ、シメジ、玉葱	478	18	19	126	597	22	24	158	
15	金	チーズ	豆入りドライカレー バスダサラダ グレープフルーツ 味噌汁	プリンパフェ	大豆 豚肉 ハム	片栗粉 ス/パゲティ	生クリーム、ピーマン、胡瓜 にんにく、小松菜、エノキ グレープフルーツ	492	18	15	204	577	20	16	187	修了式
16	土	卒園式 														
18	月	小魚	鶏のマーマレード煮 ほうれん草サラダ ツナ大根 ミネストローネ	わかめおにぎり	鶏肉 ハム ツナ ウインナー	マヨネーズ 片栗粉 マカロニ	マーマレード、トマト にんにく、人参、コーン ほうれん草、大根、玉葱	484	18	17	82	604	22	21	97	
19	火	茹で 人参	サンマの梅煮 ビーフソテー バナナ 味噌汁	大学芋	さんま ウインナー 豆腐	片栗粉 ビーフソテー	梅干し、ピーマン 人参、玉葱、バナナ もち、もやし	447	15	11	79	556	18	13	97	
20	水	グレープ フルーツ	じゃがチーズ 青菜とじゃこの和え物 がんもの煮物 味噌汁	お好み焼き	鶏肉 ジャコ チーズ がんもどき	じゃが芋 バター	玉葱、パセリ ほうれん草、キャベツ 人参、白菜、豆腐、ねぎ	422	18	9.5	186	513	22	12	226	
22	金	ブルー	しゅうまい フカメサラダ オレンジ ブラウンスシチュー	麩のラスク	シュウマイ 豚肉	じゃが芋	キャベツ、人参、 コーン、わかめ 玉葱、オレンジ	490	11	11	46	588	14	14	53	
23	土	煎餅	バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	435	8.8	11	30	468	9.6	14	36	
25	月	バナナ	ローストチキン チーズポテト さわやか漬 味噌汁	五平餅	鶏肉 チーズ 油揚げ	じゃが芋	もち、生クリーム、にんにく 胡瓜、キャベツ、人参 レモン、ほうれん草、大根	595	19	12	111	658	23	15	133	
26	火	茹で 人参	さばの立田揚げ コールスロー りんご 味噌汁	フレンチトースト 牛乳	魚 ハム	ふ 片栗粉	生薑、キャベツ、胡瓜 人参、コーン、りんご もち、ねぎ	526	20	17	167	655	25	22	207	
27	水	するめ	豚肉の野菜巻き 白菜フレンチサラダ グレープフルーツ 味噌汁	ずいどん	豚肉 豆腐	ポテト 片栗粉、ごま マヨネーズ	人参、いんげん、わかめ にんにく、生薑、白ネギ コーン、ブロッコリー グレープフルーツ、シメジ	527	12	24	160	666	14	31	126	学童交流遠足
28	木	食パン	肉じゃが だし巻卵 ヒジキ煮 味噌汁	ツナトマトパスタ	豚肉 大豆 油揚げ	しらたき ごんにゃく じゃが芋	玉葱、人参、タケノコ、 ひじき、なめこ、 もやし、豆腐、ねぎ	517	19	9.1	116	547	24	10	145	
29	金	ふかし さつま芋	ユーリンチー 春雨サラダ バナナ スープ	チョコスティックパン	鶏肉 ハム 卵	ごま 片栗粉 春雨	胡瓜、人参、バナナ 卵、ごま、玉葱	495	15	14	48	566	18	17	44	
30	土	煎餅	バナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	522	12	15	59	576	14	18	72	

☆3月の献立はうめぐみさんリクエストメニューを中心に作成しています。
 ※材料入手の都合により、一部変更になる事があります。ご了承下さい。