



3月の南献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ		
02 一 月	ご飯 豆腐入り松風焼き あったか白菜の煮物 とろーりなめこ汁	かんぺい 米、油、パン粉、 片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、厚揚 げ、みそ、豆乳、 白ごま、スキムミ ルク	かんぺい、はくさい、にん じん、もやし、たまねぎ、 だいこん、なめこ、あさつ き	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 282 mg	
03 一 火	焼きそば 三色ナムル きのこのスープ	蒸し焼きそばめん (卵なし)、三温 糖、油、ごま油、 ゆでうどん	ヨーグルト、鶏む ね肉、牛乳	もも缶(黄桃)、キャベ ツ、もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん、 しめじ、えのきたけ、干し しいたけ	ビスケット 牛乳 ☆ピーチヨーグルト ひなあられ 麦茶	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 6.2 g カルシウム 120 mg	
04 一 水	雑穀ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き 野菜炒め じゃがいものみそ汁	バナナ 米、じゃがいも、片栗 粉、三温糖、七分つき押 麦、ひえ粒、きび(精白 粒)、あわ(精白粒)、 ごま油	鶏むね肉、カルピ ス、みそ、白ごま	バナナ、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、あさつき	きゅうりスティック 麦茶 クラッカー ☆ホットカルピス	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 7.0 g カルシウム 74 mg	
05 一 木	食パン タンドリーチキン フレンチサラダ チンゲン菜のスープ	いちご 食パン、油、三温 糖	鶏もも肉、ヨーグ ルト、ツナ油漬缶	キャベツ、いちご、にんじ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、しめじ、コーン缶、 きゅうり、えのきたけ	野菜バー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.5 g カルシウム 53 mg	
06 一 金	ご飯 さばの味噌焼き 切干大根の煮物 白菜のすまし汁	米、三温糖	さば、さつま揚 げ、白みそ、油揚 げ	はくさい、にんじん、たま ねぎ、えのきたけ、切り干 しだいこん、干しいたけ	ウエハース 麦茶 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 229 mg	
09 一 月	デミハヤシライス 和風コーンサラダ きのこのみそ汁 せとか	米、小麦粉、じゃ がいも、三温糖	牛乳、豚コマ、み そ、バター、ハ ム、白ごま	たまねぎ、せとか、にんじん、キャ ベツ、もやし、だいこん、りんご、 マッシュルーム缶、しめじ、コーン 缶、きゅうり、えのきたけ、あさつ き	☆ヨーグルト 麦茶 ☆アップルケーキ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 22.6 g カルシウム 230 mg	
10 一 火	ちゃんぽんラーメン 米つき団子 かんぺい	ゆで中華めん、 米、もち米、ごま 油	豚ひき肉、豚コ マ、さつま揚げ、 ツナ水煮缶	かんぺい、キャベツ、たま ねぎ、もやし、にんじん、 ねぎ、にら、たけのこ、塩 こんぶ	バナナ 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 66 mg	
11 一 水	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き よろ昆布 貝だくさんみそ汁	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、 みそ、ちくわ	にんじん、だいこん、ね ぎ、しめじ、えのきたけ、 刻みこんぶ	チーズ 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 197 mg	
12 一 木	食パン タラフライ ポパイサラダ ホワイトシチュー	さつまいも、食パ ン、じゃがいも、 油、三温糖、パン 粉、小麦粉	たら、牛乳、ツナ 水煮缶、黒ごま	ほうれんそう、もやし、た まねぎ、にんじん、しめ じ、コーン缶	ビスケット 牛乳 ☆大芋手 麦茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 108 mg	
13 一 金	ご飯 八宝菜 キャベツの中華和え わかめスープ	いちご 米、三温糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚コマ、ハ ム、さつまあげ、 白ごま	はくさい、にんじん、もや し、いちご、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、しめ じ、コーン缶、たけのこ、 干しいたけ	☆人参スティック 牛乳 せんべい ☆ホットココア	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 200 mg	
14 一 土	チキンピラフ チンゲン菜のスープ いちご	米	鶏もも、バター	野菜ジュース、いちご、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、しめじ、 コーン缶、えのきたけ、マッシュ ルーム缶、グリーンピース(水煮缶 詰)	ウエハース 牛乳 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 294 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 5.8 g カルシウム 86 mg	
16 一 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	オレンジ 米、三温糖、油、 片栗粉	牛乳、豚もも、油 揚げ、みそ	オレンジ、たまねぎ、にん じん、もやし、ねぎ、れん こん、えのきたけ、ひじ き、干しいたけ、グリーン ピース(水煮缶詰)	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.6 g カルシウム 218 mg	
17 一 火	ひなにぎり 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え	きゅあみそ汁 米、ロールパン	牛乳、鶏もも肉、 みそ、生クリー ム、油揚げ、しら す干し、かつお節	もやし、ほうれんそう、 キャベツ、いちご、にんじ ん、生わかめ	ウエハース 麦茶 ☆スペシャルいちごサンド 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 211 mg	
18 一 水	雑穀ご飯 さわらのごま照り焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	バナナ 米、三温糖、七分 つき押麦、ひえ 粒、きび(精白 粒)、あわ(精白 粒)	牛乳、さわら)、 木綿豆腐、油揚 げ、白ごま	バナナ、ごまつな、にんじ ん、しめじ、えのきたけ、 あさつき	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 349 mg	
19 一 木	食パン スコップコロケ 白菜サラダ コーンスープ	せとか じゃがいも、食パ ン、油、パン粉、 三温糖	ヨーグルト、牛 乳、豚ひき肉、ハ ム	クリームコーン缶、せと か、たまねぎ、はくさい、 にんじん、コーン缶、きゅ うり、ブルーベリージャム	クラッカー 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 182 mg	



3月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
21 (土)	カレーライス 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、じゃがいも、油	木綿豆腐、豚コマ、白みそ、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 81 mg
23 (月)	ご飯 シャージャ豆腐 さっぱり和え 中華風みそスープ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、三温糖、ごま油、メープルシロップ	牛乳、厚揚げ、豚コマ、みそ、バター、赤みそ	もやし、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、たけのこ、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ホットケーキ牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.0 g カルシウム 302 mg
24 (火)	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ バナナ	ゆでうどん、さつまいも、さといも、小麦粉、油	ちくわ、鶏もも	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、あおのり	チーズ 麦茶 ☆あかし手(さつまいも) 麦茶	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 6.5 g カルシウム 56 mg
25 (水)	バジルカレー マカロニサラダ 野菜コンソメスープ せとか	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ(ノンエッグ)	豚コマ、ハム、スキムミルク	野菜ジュース、たまねぎ、せとか、にんじん、キャベツ、コーン缶、しめじ、きゅうり	クラッカー 牛乳 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 524 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 17.8 g カルシウム 119 mg
26 (木)	食パン 噛むかむハンバーグ シャーマンポテト イタリアンスープ	じゃがいも、食パン、ポップコーン、パン粉	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、トマト、えのきたけ、ごぼう、コーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆ポップコーン牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 25.0 g カルシウム 210 mg
27 (金)	ご飯 鮭の生姜焼き きゃべつのごま和え 豆腐と大根のみそ汁	米、三温糖	乳酸菌飲料、鮭、木綿豆腐、白みそ、すりごま	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、大根	ビスケット 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 5.0 g カルシウム 114 mg
28 (土)	五目炊き込みご飯 ほうれん草のみそ汁 せとか	米	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	せとか、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、干しいたけ	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 11.3 g カルシウム 193 mg
30 (月)	ご飯 和風ミートローフ チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 大根のみそ汁	米、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、みそ	チンゲンサイ、オレンジ、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、生わかめ、あさつき、ひじき	野菜バー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 284 mg
31 (火)	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ ジュリアンスープ バナナ	スパゲティ、三温糖、マヨネーズ(ノンエッグ)	ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、ピューレ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム	クラッカー 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 103 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。