

# 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 3時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (金)	ちゃんぽんうどん 豆腐入り松風焼き せとか	ゆでうどん、 パン粉、片栗 粉、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆 腐、豚コマ、さつ ま揚げ、みそ、白 ごま、スキムミル ク	せとか、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 にんじん、ねぎ、に ら、たけのこ	野菜バー牛乳 びどうゼリー ひなあられ 麦茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 84 mg
02 (土)	ツナピラフ 野菜スープ バナナ	米	牛乳、ツナ油漬 缶、バター	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、コー ン缶、しめじ、マッシュ ルーム缶、グリーンピース	せんべい麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 11.2 g カルシウム 203 mg
04 (月)	ご飯 さばの生姜焼き じゃがいもと大根のそぼろ煮 もやしのみそ汁	ミニゼリー 米、食パン、じゃ がいも、マヨネー ズ(ノンエッ ク)、片栗粉、三 温糖	牛乳、さば、豚ひ き肉、みそ、ハ ム、ピザ用チー ズ、油揚げ、さ ば、かれい	だいこん、にんじ ん、もやし、ねぎ、 えのきたけ、グリーン ピース	☆人参スティック麦茶 ☆ハムチーズパン 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 205 mg
05 (火)	食パン ささみのごま揚げ コールスローサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	せとか 食パン、じゃがい も、パン粉、マヨ ネーズ(ノンエッ ク)、油、小麦 粉、三温糖	牛乳、鶏ささ 身、ハム、黒ご ま	せとか、クリームコー ン缶、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コー ン缶、きゅうり、あさつき	☆いちごジャムヨーグルト麦茶 クラッカー ☆ホットココア	エネルギー 416 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 200 mg
06 (水)	ご飯 肉団子 あったか白菜の煮物 さつまいものみそ汁	いちご 米、さつまい も、三温糖、 小町麴、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき 肉、厚揚げ、み そ、バター	はくさい、たまね ぎ、いちご、にんじ ん、しめじ	せんべい麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 239 mg
07 (木)	デミハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜スープ	米、じゃがい も、マヨネーズ (ノンエッ ク)、三温糖	ヨーグルト(無 糖)、豚コマ、 ハム、牛乳	たまねぎ、もも缶、にんじ ん、ブロッコリー、キャベ ツ、カリフラワー、コー ン缶、マッシュルーム缶、し めじ	バナナ牛乳 ☆ビーチヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 114 mg
08 (金)	焼きそば 三色ナムル 冬野菜のスープ バナナ	蒸し焼きそばめん (卵なし)、さつ まいも、油、ごま 油、三温糖	牛乳、豚コマ	バナナ、もやし、キャベ ツ、ほうれんそう、にんじ ん、はくさい、だいこん、 たまねぎ、えのきたけ	クラッカー・キャロットジュース ☆ふかし芋(さつまいも) 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 205 mg
11 (月)	ご飯 ユニリンチー 五目ビーフン 大根のみそ汁	せとか 米、油、ビー フン、片栗 粉、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏もも 肉、みそ、ベー コン	せとか、にんじん、たまね ぎ、だいこん、干しいた け、ピーマン、しめじ、え のきたけ、あさつき	☆スティック芋麦茶 ☆シヨコラケーキ 牛乳	エネルギー 750 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 32.7 g カルシウム 211 mg
12 (火)	食パン イタリアンハンバーグ ポパイサラダ きのこのスープ	いちご 食パン、ポッ プコーン、パ ン粉、三温糖	牛乳、豚ひき 肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、いちご、にんじ ん、チンゲンサイ、ホール トマト缶詰、しめじ、コー ン缶、えのきたけ、干しし	☆ブルーベリージャムヨーグルト麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.3 g カルシウム 187 mg
13 (水)	春色ご飯 彩り野菜の甘辛煮 花麴のすまし汁 バナナ	季節の メニュー 米、小町麴、 三温糖、砂糖	豚ひき肉、鶏も も【小間】、さ くらでんぶ	野菜ジュース、バナナ、に んじん、かぼちゃ、コー ン缶、たまねぎ、こまつな、 しめじ、えのきたけ、さや えんどう、いんげん	野菜バー牛乳 せんべい キャロットジュース	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 5.7 g カルシウム 57 mg
14 (木)	☆パースデーメニュー 絵本“スパゲッティになりたい”からナポリタン フレンチサラダ ジュリアンスープ	スパゲ ティー、油、 三温糖	牛乳、ベー コン、バター、ツ ナ油漬缶	たまねぎ、トマトビュー シ、キャベツ、にんじん、 ピーマン、だいこん、コー ン缶、きゅうり、えのきた け、みかん缶、バナナ	チーズ麦茶 ☆パースデーカップケーキ 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 178 mg
15 (金)	ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	清見オレンジ 米、三温糖	鮭、牛乳、み そ、さつま揚 げ、ベーコン、 油揚げ	清見オレンジ、はくさい、 にんじん、だいこん、ね ぎ、たまねぎ、しめじ、え のきたけ、切り干しだいこ ん、干しいたけ	ビスケット牛乳 クラッカー ☆冬のミルクスープ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 8.2 g カルシウム 110 mg
16 (土)	♡パンランチ 以上児：メンチカツサンド・ジャムコッペパン 未満児：ジャムコッペ・クリームコッペ バナナ 牛乳	コッペパン	牛乳	野菜ジュース、バナ ナ	せんべい麦茶 ゴマビスケット キャロットジュース	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.4 g カルシウム 226 mg
18 (月)	カレーライス ひじきサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	米、じゃがい も、干ししょうめ ん、三 温糖、マヨネーズ (ノンエッ ク)、 ごま油、油	豚コマ、みそ、鶏 もも【小間】、さ つま揚げ、スキム ミルク	たまねぎ、にんじん、オ レンジ、はくさい、だい こん、しめじ、えのきた け、ひじき、あさつき	クラッカー牛乳 ☆栄養にゅうめん 麦茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 112 mg
19 (火)	食パン タラのカレーニエール マカロニサラダ ホワイトシチュー	いちご 食パン、じゃがい も、ツイストマカ ロニ、小麦粉、マ ヨネーズ(ノン エッ ク)、油	牛乳、たら、ハ ム、スキムミル ク	いちご、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 コーン缶、きゅうり	チーズ麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 263 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

# 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 (木)	ご飯 麻婆豆腐 さっぱり和え チンゲン菜のスープ	米、三温糖、 片栗粉、ごま 油	押し豆腐、豚ひ き肉、赤みそ、 ヨーグルト(無 糖)	もやし、にんじん、ごま つな、ねぎ、チンゲンサイ、 たまねぎ、しめじ、えのき だけ、にら、干しいた け、いちごジャム	バナナ牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 363 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 9.7 g カルシウム 125 mg
22 (金)	けんちんうどん とり天 バナナ	ゆでうどん、 米、さとい も、油、小麦 粉	鶏むね肉、鶏も も【小間】	バナナ、だいこん、 にんじん、ねぎ、ご ぼう、あおのり	ビスケット牛乳 ☆茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 9.1 g カルシウム 34 mg
23 (土)	ミートソーススパゲティ きのこのスープ ぶどうゼリー	スパゲ ティ、三温 糖	豚ひき肉、バ ター、牛乳	たまねぎ、にんじん、ト マトピューレ、チンゲン サイ、しめじ、えのきだ け、干しいたけ	クラッカー牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 354 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 6.9 g カルシウム 37 mg
25 (月)	もやしのみそ汁 清見オレンジ 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 根菜の塩麴汁	米、さつまい も、三温糖、 片栗粉、油	豚もも(カッ ト)、牛乳、き な粉、白みそ、 油揚げ	清見オレンジ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、れん こん、ねぎ、ごぼう、ひじ き、干しいたけ、グリーン ピース	☆人参スティック 麦茶 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.4 g カルシウム 122 mg
26 (火)	食パン バナナ クリスピーチキン スパゲティサラダ イタリアンスープ	さつまいも、食パ ン、油、スパゲ ティ、小麦粉、 三温糖、マヨネー ズ(ノンエッグ)	牛乳、鶏むね、 ツナ油漬缶、 ベーコン、黒ご ま	バナナ、キャベツ、 にんじん、コーン 缶、トマト、しめ じ、きゅうり、えの きだけ	せんべい 麦茶 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 26.4 g カルシウム 194 mg
27 (水)	雑穀ご飯 せとか さわらのごま照り焼き ほっこり煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、三温糖、七分 つき押麦、ひえ 粒、きび(精白 粒)、あわ(精白 粒)	さわら、ヤクル ト、厚揚げ、み そ、白ごま、か れい	せとか、だいこん、 にんじん、たまね ぎ、生わかめ	ゴマビスケット牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 444 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 151 mg
28 (木)	ご飯 カツ煮 きゃべつのごま和え 塩ちゃんこ汁	米、三温糖、 油、小麦粉	豚肉(ロース)、ス キムミルク、木綿 豆腐、鶏もも【小 間】、すりごま	キャベツ、はくさ い、にんじん、ね ぎ、きゅうり	クラッカー牛乳 ☆ヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 283 mg
29 (金)	味噌ラーメン 筑前煮 リンゴゼリー	ゆで中華めん、 米、板こんにゃ く、三温糖、ごま 油、ゆでうどん	牛乳、鶏もも 肉、豚コマ、白 みそ、さつま揚 げ、赤みそ	にんじん、キャベツ、れん こん、もやし、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、たけのこ (ゆで)、コーン缶、いん げん、にら、干しいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 204 mg
30 (土)	チキンカレー 大根のみそ汁 せとか	米、じゃがい も、油	鶏もも【小 間】、みそ、ス キムミルク	ぶどう濃縮果汁、たまね ぎ、せとか、にんじん、 だいこん、しめじ、えの きだけ、あさつき	ビスケット牛乳 せんべい ぶどうジュース	エネルギー 487 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 9.0 g カルシウム 66 mg