

平成28年度3月予定献立表

日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材 料 名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
1	水	キャロットパン アスパラのミルクスープ 鮭フライ	キャロットパン バター 生パン粉、小麦粉、油	牛乳 鮭	アスパラ、人参	1日 若菜おにぎり かみかみにぼし	1日 精白米、若菜ごはんの菜 焼き海苔、にぼし	①519①592 ②204②170	①441①429 ②182②152
16	木	春キャベツのサラダ	果物 コーン缶、オリーブ油		キャベツ、人参、果物	16日 お花見団子 麦茶	上新粉、白玉粉 いちごジャム、ほうれん草	③16.1③21.6 ④1.8④1.7	③130③17.3 ④1.6④1.5
2	木	ごはん かんぴょうの卵とじ 豚肉の生姜焼き 里芋と牛蒡の青海苔煮	胚芽精米 油 里芋、油	卵 豚肩ロース肉 青海苔	かんぴょう、三つ葉 玉葱、生姜 人参、牛蒡、果物	パンキンサンド 牛乳	ロールパン 南瓜、牛乳 バター グラニュー糖	①583 ②20.5 ③17.3 ④2.1	①503 ②17.5 ③14.6 ④1.7
4	土	麻婆丼 春雨スープ 切干大根の中華サラダ	精白米、ごま油 春雨 ごま油、いりごま	絹豆腐、豚挽肉	葱、クリンピース、にんにく、生姜 にら、人参 切干大根、きゅうり、人参、木耳 果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①614 ②18.1 ③17.3 ④2.4	①507 ②15.2 ③14.8 ④2.0
6	月	ごはん ささ身のすまし汁 鯖の味噌煮 ブロッコリーと人参の塩昆布和え	胚芽精米 果物	鶏ささ身肉 鯖 塩昆布	三つ葉 生姜 ブロッコリー、人参、果物	桃とヨーグルトのケーキ 牛乳	ヨーグルト、小麦粉 ベーキングパウダー バター、油 牛乳、もも缶	①584 ②20.5 ③14.3 ④1.7	①518 ②18.7 ③17.5 ④1.5
7	火	塩ラーメン 焼売 スナッパえんどうのサラダ	生中華麺、ごま油 焼売の皮、ごま油 オリーブ油	豚挽肉	人参、もやし、葱、木耳 玉葱、生姜 スナッパえんどう、人参、カラフラワー 果物	ベーコンとコーン蒸しパン 牛乳	小麦粉、牛乳 ベーコン、コーン缶 スキムミルク ベーキングパウダー	①606 ②23.0 ③18.0 ④2.0	①505 ②19.1 ③15.0 ④1.7
8	水	クロワッサン かぶのポターージュ 鶏肉のチーズ焼き アスパラと人参のソテー	クロワッサン バター、小麦粉 ごま油	豆乳、スキムミルク 鶏もも肉、チーズ	かぶ、玉葱 玉葱 アスパラ、人参、玉葱、果物	8日 ゆかりおにぎり かみかみにぼし 22日ぼたもち	8日 精白米、ゆかり 焼き海苔、にぼし 22日精白米 小豆、きな粉	①525①574 ②21.7②234 ③17.5③17.9 ④1.5④1.5	①427①446 ②188②184 ③144③14.3 ④1.3④1.2
9	木	カレーライス 切干大根と茄子の味噌汁 ほうれん草と菜の花の胡麻和え	胚芽精米、じゃが芋、小麦粉、バター、油 すりごま	豚もも肉、牛乳、スキムミルク	人参、玉葱、にんにく、生姜 切干大根、茄子 ほうれん草、菜の花、人参 果物	りんご寒天 ウエハース 牛乳	りんごジュース りんご 寒天 ウエハース	①614 ②21.6 ③15.9 ④2.3	①511 ②18.0 ③13.6 ④1.9
10	金	ごはん もやしの味噌汁 豆腐とツナのチャンプルー 人参といんげんの磯和え	胚芽精米 ごま油	豚もも肉、卵、ツナ缶 海苔の佃煮	もやし、あさつき にら、人参 人参、いんげん、果物	ピザトースト 牛乳	食パン 玉葱 ピーマン チーズ	①551 ②22.5 ③16.1 ④2.2	①481 ②19.5 ③13.9 ④2.0
11	土	ごはん 筍と椎茸のすまし汁 鶏肉の香味焼き 人参と牛蒡の味噌金平	精白米 いりごま ごま油	鶏もも肉	筍、椎茸 玉葱、にんにく、生姜 人参、牛蒡、絹さや、果物	アーモンドクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン アーモンドスライス	①588 ②18.7 ③19.7 ④1.6	①512 ②17.1 ③16.9 ④1.5
13	月	ナッツパン 野菜スープ ポークビーンズ 水菜のフレンチサラダ	ナッツパン 油 オリーブ油	豚もも肉、大豆水揚げ、ひよこ豆水揚げ	もやし、人参、パセリ 人参、人参、トマヒューレ、クリンピース 水菜、かぶ、果物	乳児ブルーベリーマフィン 牛乳 幼児ブルーベリーマフィン ポップコーン、フルーツヨーグルト カルピス、ぶどうジュース、麦茶	小豆粉、ブルーベリージャム ヨーグルト、牛乳 ベーキングパウダー 油	①554 ②19.9 ③16.5 ④2.4	①441 ②19.6 ③15.5 ④2.0
27	月	ナッツパン 野菜スープ ポークビーンズ 水菜のフレンチサラダ	ナッツパン 油 オリーブ油	豚もも肉、大豆水揚げ、ひよこ豆水揚げ	もやし、人参、パセリ 人参、人参、トマヒューレ、クリンピース 水菜、かぶ、果物	ブルーベリーマフィン 牛乳	小麦粉、ブルーベリージャム ヨーグルト、牛乳 ベーキングパウダー 油	①529 ②23.6 ③18.8 ④2.4	①441 ②19.6 ③15.5 ④2.0
14	火	筍ひじきごはん 玉葱とわかめの味噌汁 かじきのバター醤油焼き 筑前煮	胚芽精米、こんにやく バター 油	ひじき わかめ かじき 鶏もも肉	筍、人参、絹さや 玉葱 大根、蓮根、牛蒡、人参、いんげん、果物	14日誕生ケーキ 28日ボンポンドーナツ 調整豆乳	14日ショートケーキ 28日小麦粉 絹豆腐、牛乳 油、ベーキングパウダー	①531①539 ②202②201 ③16.1③160 ④2.4④2.4	①459①434 ②17.7②17.2 ③14.3③13.2 ④2.1④2.1
15	水	ごはん お麩の味噌汁 鶏ひき肉のつくね焼き じゃが芋とスナッパえんどうの炒め物	胚芽精米 お麩 パン粉 じゃが芋、油	鶏ひき肉、木綿豆腐 ベーコン	あさつき 玉葱、生姜 玉葱、スナッパえんどう、果物	シュガーパイ 牛乳	パイシート バター グラニュー糖	①596 ②19.8 ③21.9 ④1.6	①512 ②16.9 ③18.4 ④1.4
17	金	ツナとブロッコリーのトマトスパゲッティ 玉葱と人参のスープ きのこのソテー	スパゲッティ、バター バター	ツナ缶 鶏ささ身肉	ブロッコリー、玉葱、トマト缶、にんにく 玉葱、人参 しめじ、エリンギ、人参 果物	きな粉ボール 牛乳	小麦粉 バター きな粉	①557①558 ②21.6②220 ③19.1③190 ④1.5④1.5	①461①458 ②17.8②18.1 ③15.9③15.8 ④1.5④1.5
3	金	ちらし寿司 まり麩のすまし汁 鯖の甘味噌焼き 白菜と菜の花の和風サラダ	精白米、いりごま、油 まり麩 油	卵 鯖	蓮根、椎茸、人参、絹さや あさつき 白菜、菜の花、人参、果物	いちごミルクプリン 雑あられ 麦茶	牛乳、いちご 生クリーム いちごジャム 粉ゼラチン、雑あられ	①543 ②18.3 ③16.2 ④1.7	①451 ②15.8 ③13.9 ④1.5

【ひな祭り行事食】

※3月の郷土料理は栃木県「かんぴょうの卵とじ」です。  
レシピは掲示してありますので参考にして下さい。

※13日は幼児クラスでお別れ会を行う為、  
幼児のおやつはバイキングでの提供となります。  
※20日は春分の日の為、22日おやつに「ぼたもち」を提供します。

熱量kcal  
 ◎蛋白質g  
 ◎脂質g  
 ◎塩分g

