

平成29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	木	オムライス ブロッコリーとコーンのスープ アスパラと人参のソテー 飲むヨーグルト 果物	胚芽精米、バター コーン缶 バター	卵、ベーコン	玉葱、人参、グリーンピース ブロッコリー アスパラガス、人参 果物	マカロニかりんとう 麦茶	マカロニ 黒糖 油	①571 ②18.3 ③16.2 ④2.0	①476 ②15.3 ③13.0 ④1.7
3	土	ごはん 茄子の味噌汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 果物	精白米 油 ごま油	豚肩ロース肉 油揚げ	茄子、玉葱 玉葱、生姜 切干大根、人参、椎茸、いんげん、果物	餃子の皮ピザ 牛乳	餃子の皮 ピーマン 玉葱、ハム チーズ	①565 ②20.7 ③16.3 ④2.0	①468 ②17.2 ③13.8 ④1.7
5	月	ウイナーパン カリフラワーと絹さやのスープ 鮭のムニエル さつま芋のバター煮 果物	ウイナーパン バター、小麦粉 さつま芋、バター	鮭	カリフラワー、絹さや 玉葱 干しぶどう、果物	二色クラッカー 牛乳	小麦粉 片栗粉 油、ほうれん草 青海苔、人参	①531 ②21.3 ③20.9 ④2.1	①450 ②18.7 ③17.6 ④1.8
6	火	肉うどん 桜えびと菜の花の掻き揚げ 筍といんげんのごま和え 果物	生うどん 油、小麦粉 すりごま	豚肩ロース肉 桜えび	白菜、人参、葱 菜の花、人参、玉葱 筍、いんげん、かぶ 果物	6日 ベーコンマヨネーズ 20日 ぼたもち 麦茶	6日：食パン ベーコン、玉葱 マヨネーズ 20日：精白米、小豆、きな粉	①566①562 ②18.7②16.1 ③18.7③8.7 ④2.5④1.9	①465①451 ②15.5②12.8 ③15.8③7.1 ④2.1④1.6
7	水	ごはん わかめスープ 鶏肉の香味焼き 青梗菜とトマトの中華炒め 果物	胚芽精米 ごま油	わかめ 鶏もも肉	ニラ、人参 生姜、にんにく 青梗菜、トマト、人参、木豆、果物	クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳	①573 ②19.2 ③18.7 ④1.6	①463 ②14.3 ③13.4 ④1.3
8	木	カレーライス 根菜の味噌汁 ひじきと大豆のマヨサラダ 果物	胚芽精米、じゃが芋、油、バター、小麦粉 コーン缶、ごま油、マヨネーズ	豚肩ロース肉、牛乳 ひじき、大豆水煮	人参、玉葱、にんにく、生姜 大根、蓮根、大根葉 きゅうり、にんにく 果物	桃とバインのヨーグルト和え ウエハース 麦茶	ヨーグルト 桃缶 バイン缶 ウエハース	①580 ②15.5 ③17.4 ④2.5	①479 ②12.4 ③14.3 ④2.0
9	金	ハムとチーズのサンドウィッチ トマトのスープ ハンバーグ（ホワイトソースがけ） 小松菜とツナのソテー 果物	食パン 油、バター、パン粉 バター	ハム、チーズ 豚挽肉、牛乳 ツナ缶	レタス トマト缶、玉葱、人参、パセリ 玉葱、マッシュルーム 小松菜、人参、果物	9日 黒糖饅頭 23日 お花見団子 麦茶	9日：黒糖、小麦粉 重曹、小豆 23日：上新粉、白玉粉 いちごジャム、ほうれん草	①528①520 ②23.5②22.6 ③16.4③18.1 ④2.5④2.5	①453①447 ②20.4②19.7 ③16.6③16.3 ④2.4④2.4
10	土	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉の生姜醤油煮 大豆もやしと人参の炒め物 果物	精白米 麩 ごま油	鶏もも肉 わかめ	玉葱 生姜 大豆もやし、人参、果物	シュガーパイ 牛乳	パイ皮 バター アーモンド	①554 ②18.8 ③19.1 ④1.7	①462 ②16.8 ③16.1 ④1.7
12	月	スパゲッティーナポリタン キャベツと玉葱のスープ 南瓜とアスパラのサラダ 果物	スパゲッティ、油 油	ハム	人参、玉葱、ピーマン キャベツ、玉葱 南瓜、アスパラガス、人参 果物	12日 乳剤：マッシュマロフレーク 幼児：おやつバイキング 26日 マッシュマロフレーク 牛乳	マッシュマロ コーンフレーク アーモンド バター	①593①552 ②14.0②16.9 ③13.5③20.1 ④2.4④2.4	①464①463 ②14.3②14.3 ③17.0③17.0 ④2.1④2.1
13	火	ごはん ふわふわ卵スープ 蒸し鶏の中華ごまだれ わかめと人参の和え物 果物	胚芽精米 ねりごま、ごま油 白滝、ごま油	卵 鶏もも肉 わかめ	ニラ 人参、玉葱、葱、生姜 人参、果物	13日 誕生ケーキ 27日 パナクレープ 調整豆乳	13日：ショートケーキ 27日：小麦粉 油、牛乳、パナナ エクリム、スプレーチョコレート	①538①540 ②19.8②20.0 ③17.5③16.0 ④1.8④1.7	①476①455 ②16.8②16.5 ③15.2③13.2 ④1.5④1.4
14	水	グリーンピースごはん ほうれん草と筍のすまし汁 かじきの塩焼き 大根と豚バラ肉の味噌煮 果物	胚芽精米 ごま油	かじき 豚バラ肉	グリーンピース ほうれん草、筍 大根、人参、大根葉、果物	キャラメルラスク 牛乳	麩 バター	①557 ②19.2 ③21.7 ④1.7	①491 ②17.5 ③18.5 ④1.5
15	木	カレー風味パン コーンクリームスープ じゃが芋のチーズミート ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 果物	カレー風味パン コーンクリーム缶 じゃが芋、油	牛乳、生クリーム 豚挽肉、チーズ	玉葱 玉葱、トマト缶、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、果物	塩昆布おにぎり かみかみにほし 麦茶	精白米 塩昆布 にほし 焼き海苔	①575 ②19.7 ③18.0 ④2.4	①462 ②16.1 ③14.3 ④2.1
16	金	さかなごはん 納豆汁 卵焼き スナッペンどうのサラダ 果物	胚芽精米、こんにゃく 油 オリーブ油	鯖 挽割納豆、絹豆腐 卵、牛乳	人参、干し椎茸、あさつき スナッペンどう、人参、きゅうり、果物	チョコクリームロールパンサンド 牛乳	ロールパン 牛乳、生クリーム ミルクココア	①596 ②24.4 ③19.4 ④2.3	①545 ②22.2 ③17.6 ④2.1
★ひなまつり行事食★									
2	金	三色押し寿司 まり麩のすまし汁 麩の味噌焼き キャベツの昆布茶和え 果物	胚芽精米 まり麩 ごま油	しらす、でんぶ、青海苔 鯖	小松菜 あさつき キャベツ、人参、かぶ、果物	三色パバロア ひなあられ 麦茶	牛乳 生クリーム、いちご 抹茶、ゼラチン ひなあられ	①587 ②20.9 ③22.0 ④2.3	①515 ②18.0 ③18.3 ④2.2



※3月の郷土料理は16・30日の三重県のさかなごはんです。レシビは掲示してありますので参考にしてください。

熱量kcal
②蛋白質g
③脂質g
④塩分g

※12日はお別れ会の為、幼児クラスはおやつバイキングになります。
※21日は春のお彼岸の為、20日のおやつにぼたもちを提供します。