



# 3月のこんだて



平成30年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分
1	金	ちらし寿司	えび でんぶ 錦糸卵 のり	米	ちらし寿司の素 絹さや 人参	563	526
		さつまいものいとしこ	あずき	さつまい		16.2	15.0
		お吸い物	あさり		人参 葱	8.0	7.9
		ひなあられ		ひなあられ		1.8	1.7
		牛乳	牛乳				
2	土	十割りタン	ウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 油	玉葱 人参 ピーマン トマト ケチャップ	560	521
		グリーンサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり ほうれん草 人参	20.8	18.4
		肉団子のオーブン	千キンボール	ごま油 片栗粉	人参 白菜 干し椎茸 おろし生姜	18.6	18.2
		洋梨缶			洋梨缶	2.5	2.1
		牛乳	牛乳				
4	月	五目チャーハン	焼豚 卵とほろ	米 油	人参 葱 玉葱 椎茸 ピーマン	568	529
		マゼドアンサラダ	チーズ	じゃが芋 ごまドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ	19.4	17.0
		わかめオーブン	わかめ 豆腐	片栗粉	玉葱 人参	18.2	16.5
		牛乳	牛乳				
		ココアほななケーキ	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	おろしバナナ ココア		
5	火	焼肉丼	豚肉	米 ごま ごま油 砂糖	おろし生姜 葱 人参 玉葱 おろしにんにく 小松菜	565	525
		鮭の白滝炒め	鮭	糸こんにゃく	人参 コーン	19.2	17.7
		おみど汁	味噌	おつゆ麩	いんげん 人参	22.1	21.6
		牛乳	牛乳				
		ごまのパーケーキ	卵 牛乳	ホットケーキミックス ごま 砂糖	バター		
6	水	ごはん		米		565	519
		はんぺんチーズ揚げ	チーズはんぺんフライ	油		20.2	18.9
		ひじきと豆のサラダ	千キンフレーク ひじき	マヨネーズ 中華ドレッシング	人参 いんげん きゃべつ 枝豆	17.5	17.2
		蕎麦と白菜の千キンオーブン	鶏肉		人参 玉葱 白菜 春菊	2.5	1.8
		牛乳	牛乳				
7	木	パン	焼豚 牛乳	小麦粉 じゃが芋 油	玉葱 ドライパセリ	569	524
		マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	マカロニ 油 ホワイトソース パン粉	玉葱 人参	21.3	18.7
		ツナサラダ	鯉フレーク	マヨネーズ 中華ドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 コーン	20.5	19.0
		ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース	2.4	1.8
		牛乳	牛乳				
8	金	ドライカレー	豚肉 卵とほろ	米 油	玉葱 人参 トマト ケチャップ ドライパセリ	565	530
		コーンサラダ		コールスロッドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり コーン	19.4	18.0
		にら玉オーブン	卵 豆腐	片栗粉	にら 玉葱 人参	18.3	17.9
		牛乳	牛乳				
		納豆入りお好み焼き	納豆 卵	小麦粉 とうろ	きゃべつ コーン ソース 青海苔		
9	土	ごはん		米		563	516
		カラフルピーマン炒め	豚肉	油 砂糖	ピーマン パプリカ 筍 玉葱	20.1	17.4
		ワンタンオーブン	ワンタン	ごま油	玉葱 人参 千金菜	17.5	16.8
		パイ缶			パイ缶	2.3	2.0
		牛乳	牛乳				
11	月	ごはん		米		562	527
		さわらの照り焼き	さわら			25.5	24.1
		切り干し大根の五目煮	鶏肉 大豆 油揚げ ひじき	油 砂糖	人参 切り干し大根 いんげん 干し椎茸	18.8	18.5
		さつまい	味噌 豆腐	さつまい	人参 小松菜 大根	2.5	2.3
		牛乳	牛乳				
12	火	のり佃煮	のり佃煮	おつゆ麩 バターオイル			
		中華風玉子焼き	卵 カニカマ	油 砂糖	玉葱 人参 ほうれん草 筍 干し椎茸	20.8	18.6
		中華和え	錦糸卵	中華ドレッシング	千金菜 人参 もやし きゃべつ	18.0	17.2
		中華オーブン	豚肉		人参 玉葱 にら	2.3	1.9
		牛乳	牛乳				
13	水	もちもちパン	粉チーズ 牛乳	ホットケーキミックス 白玉粉			
		ごはん		米		561	527
		ハンバーグ	豚肉 牛肉 牛乳 卵	パン粉 バターオイル	玉葱 人参 ケチャップ ソース	21.0	18.8
		花野菜サラダ		コールスロッドレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり カリフラワー ブロッコリー	19.0	18.9
		牛乳	牛乳				
14	木	コーンスープ	牛乳	コーンスープの素	コーン ドライパセリ	1.4	1.4
		ぶいん	牛乳	プリン			
		醤油ラーメン	豚肉 わかめ	ラーメン 油	きゃべつ 葱 人参 干し椎茸 もやし コーン ラーメンオーブン	562	523
		シュウマイ	しょうまい			19.0	16.9
		牛乳	牛乳				
15	金	中華きゅうり		砂糖 ごま油	きゅうり 人参	20.2	18.4
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	2.2	1.8
		牛乳	牛乳				
		煮茶					
		おむすび	チーズ 鯉節	米			
16	土	ごはん		米		561	523
		白身魚フライ	白身魚フライ	油	ソース	18.8	16.8
		ゆで野菜		さつまい フレンチドレッシング	ブロッコリー 人参	15.6	13.6
		豚肉と白菜のオーブン	豚肉	片栗粉	白菜 人参 えのき	2.2	2.0
		牛乳	牛乳		いちご メロン オレンジ バナナ パイン りんご		
16	土	ジャムサンド		食パン	いちごジャム		
		ぶた丼	豚肉	米 砂糖	玉葱	562	526
		かぼちゃの煮物		砂糖	かぼちゃ	16.4	15.2
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	16.2	15.9
		牛乳	牛乳		椎茸	1.6	1.5
カステラ		カステラ					



# 3月のこんだて



平成30年度 巻石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児	
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	エネルギーたんぱく質 脂質 塩分	
18	月	カレーライス	豚肉 粉チーズ	米 ジャガイモ 小麦粉 油 カレーフレーク	おろし生姜 おろしにんにく 人参 玉葱 おろしりんご ケチャップ ソース	576	526	
		みかんサラダ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	15.6	14.6	
		ヨーグルト	ヨーグルト			17.0	15.2	
		牛乳	牛乳					
		お菓子とバナナ		星たべよ	バナナ			
19	火	ごはん		米		576	525	
		鶏肉のごまだれ	鶏肉	片栗粉 油 砂糖 ごま		24.7	18.5	
		にんじんサラダ	じゃこ	砂糖 油	人参 もやし コーン ほうれん草 きゃべつ	19.1	17.2	
		じゃが玉汁	油揚げ 味噌	じゃが芋	玉葱	2.2	2.1	
		牛乳	牛乳					
20	水	お誕生日ケーキ	卵 ヨーグルト	ホットケーキミックス バター	りんごジュース りんごジャム りんご			
		とんこつラーメン	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 人参 もやし コーン きくらげ 卵	559	515	
		ツナオムレツ	卵 鰹フレーク チーズ	じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	21.8	19.8	
		フキトマト			ミニトマト	23.6	21.4	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 椎茸 ばなな	1.7	1.5	
21	木	牛乳	牛乳					
		麦茶						
		お赤飯おむすび	ささげ	米 もち米 ごま塩				
		<b>春分の日</b>						
		ごはん		米		576	522	
22	金	鮭フライ	サーモンフライ	油	ケチャップ ソース	24.7	14.7	
		コーンスローサラダ		コーンスロードレッシング	きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ コーン	19.1	14.2	
		ポテトオムレツ	ベーコン	じゃが芋	いんげん 玉葱 人参	2.2	1.7	
		牛乳	牛乳					
		おまんじゅう		蒸しパンミックス さつまいも 砂糖				
23	土	ぶりかけごはん		米	ぶりかけ	564	524	
		厚揚げと野菜の炒め物	豚肉 厚揚げ 味噌	砂糖 油	筍 きゃべつ ピーマン 人参 玉葱 葱	15.3	14.4	
		五目汁	油揚げ		大根 人参 ほうれん草 ごぼう	18.5	17.3	
		みかん缶			みかん缶	1.7	1.5	
		牛乳	牛乳					
25	月	ぶかし芋		さつまいも				
		ごはん		米		561	518	
		豚肉のみそ焼き	豚肉 味噌	砂糖 油	玉葱	21.2	19.6	
		五目きんぴら	油揚げ	油 ごま こんにゃく	ごぼう 人参 れんこん いんげん	20.9	20.0	
		お吸い物		おつゆ麩	葱 えのき 人参	1.8	1.8	
26	火	牛乳	牛乳					
		カレーマカロニ	粉チーズ	マカロニ	カレー粉			
		かぶの葉とじゃこごはん	じゃこ 油揚げ	米	かぶ 小松菜	569	524	
		豆腐とえびのケチャップ煮	豚肉 豆腐 えび	油 砂糖 片栗粉	おろしにんにく おろし生姜 人参 玉葱 トマト ケチャップ チンゲン菜	23.1	20.4	
		ワンタン風オムレツ		ワンタンの皮	玉葱 人参 たら	17.3	16.8	
27	水	牛乳	牛乳					
		三色蒸しパン	枝豆 牛乳	蒸しパンミックス 砂糖	人参 コーン			
		とり隠し丼	鶏肉 錦糸卵 のり	米 油 砂糖	玉葱 いんげん	564	517	
		野菜炒め	ソーセージ	油	きゃべつ 玉葱 人参 コーン	20.9	18.9	
		根菜のオムレツ			大根 人参 玉葱 小松菜 ごぼう かぶ	16.2	16.2	
28	木	牛乳	牛乳					
		ヨーグルトポムポム	卵 ヨーグルト	砂糖 バター 小麦粉	レモン汁 りんご			
		ごはん		米		578	522	
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉 チーズ	マヨネーズ	玉葱 しめじ	23.7	17.4	
		アスパラサラダ		フレンチドレッシング	アスパラ きゃべつ きゅうり 人参	21.8	21.1	
29	金	えのきともやしのスープ	ベーコン		人参 玉葱 もやし えのき	1.7	1.5	
		牛乳	牛乳					
		レモンのパウンドケーキ	卵 スキムミルク	小麦粉 バター 砂糖	レモン			
		ごはん		米		568	520	
		魚の塩焼き	アジ			23.5	21.8	
30	土	春きゃべつのおひたし			きゃべつ 人参 しめじ きゅうり	17.7	16.9	
		どん汁	豚肉 味噌	じゃが芋 油	人参 葱 大根 椎茸 ごぼう	2.3	1.9	
		牛乳	牛乳					
		人参クッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉	人参			
		五目うどん	豚肉 豆腐	うどん	人参 玉葱 ごぼう きゃべつ 葱	566	518	
31	日	天ぷら	ちくわ磯辺天 れんこんはさみ揚げ天	油		17.7	15.9	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		フルーツカクテル	24.6	21.5	
		牛乳	牛乳					
		クリームパン		クリームパン				
		ごはん		米		568	520	

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぼんだ組は午前にお菓子和茶が出来ます。  
★19日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームがつかます。

### きりんぐみさんのリクエストメニュー

- |        |       |            |        |       |          |
|--------|-------|------------|--------|-------|----------|
| かなたくん  | ..... | 醤油ラーメン     | ひなたちゃん | ..... | とんこつラーメン |
| すずちゃん  | ..... | コーンスープ     | ひさとくん  | ..... | 鮭フライ     |
| せいなちゃん | ..... | マカロニグラタン   | らんちゃん  | ..... | ドライカレー   |
| はるとくん  | ..... | はんぺんチーズフライ | あんなちゃん | ..... | カレー      |
| りくくん   | ..... | みかんサラダ     | ゆずきちゃん | ..... | ぶどうゼリー   |
| ちはるくん  | ..... | のり佃ごはん     | ゆうくん   | ..... | ぶりん(おやつ) |
|        |       |            | なつせんせい | ..... | 鶏肉のごまだれ  |