R6年3月
基本献立

3月のこんだて

保育幼稚園課

日	午前のおやつ	昼食				午後のおやつ
		（主食）ごはん、パン、めんの料理	（主菜） 肉、魚、卵、大豆・大豆製品の料理	（副菜）野菜、芋、海草きのこが中心の料理	その他	
1 15 （金）	せんべい 麦茶	★ごはん （ふりかけ）	★さわらのみそ漬け焼き さわら しょうが みそ みりん 油	★筑前煮 鶏肉 里芋 こんにゃく ごぼう 人参 れんこん 干し椎茸 砂糖 みりん 塩 しょうゆ ごま油	★すまし汁 青菜 麩 しょうゆ 塩	★シュガートースト 食パン バター 砂糖 ★せんべい ★牛乳
2 16 30 （土）	せんべい 麦茶	★鶏南蛮 干しうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 青菜 干し椎茸 しょうゆ みりん 片栗粉			★ヨーグルト ★麦茶	
4 18 （月）	ギンビスアスパラ 牛乳	★ごはん	★親子焼き 卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 砂糖 塩 しょうゆ 油	★ごましょうゆ和え 青菜 もやし しょうゆ ごま油	★みそ汁 なす 油揚げ みそ	★うの花揚げせんべい(2-5歳) ★せんべい(0-1歳) ★国産りんごゼリー ★牛乳
5 19 （火）	せんべい 麦茶	★みそラーメン 中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく 油 鶏がらスープの素 酒 みそ ごま油	★生揚げの煮つけ 生揚げ 砂糖 しょうゆ	★スティックきゅうり きゅうり 塩	★ジョア（3～5歳） 5日ﾌﾟﾚｰﾝ・19日ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ ★ヤクルト（0～2歳）	★わかめおにぎり 米 わかめ 塩 ★チーズ ★緑茶(3-5歳) ★麦茶(0-2歳)
6 27 （水）	ハーベストセサミ 麦茶	★すき焼き風丼 米 豚肉 焼き豆腐 玉ねぎ ごぼう しらたき 油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 片栗粉		★キャベツとツナのサラダ キャベツ ツナ コーン 砂糖 塩 酢 油	★みそ汁 白菜 人参 みそ ★オレンジ	★鉄骨スナック 豚レバー 砂糖 しょうゆ みりん ごま 米粉 油 ★せんべい ★牛乳
7 21 （木）	クッキー 麦茶	★ごはん	★鶏のつくね焼 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 スキムミルク 塩 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖	★中華和え きゅうり 人参 もやし しょうが 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★みそ汁 油揚げ 大根 みそ ★ヨーグルト	★ホットケーキ 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 バター 油 ケーキシロップ ★ミニゼリー ★牛乳
8 22 （金）	せんべい 麦茶	★ごはん	★かじきのフライ かじき 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース ※0-1歳ソース煮	★おかか和え キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ	★みそ汁 青菜 玉ねぎ みそ	★ヨーグルト―スト 食パン バター ヨーグルト 砂糖 マーマレード ★せんべい ★牛乳
9 23 （土）	せんべい 麦茶	★にゅうめん 干し冷や麦 豚肉 人参 青菜 ねぎ しょうゆ みりん			★ヨーグルト ★麦茶	
11 25 （月）	たべっ子どうぶつ 牛乳	★ごはん	★四川風炒め 豚肉 人参 白菜 ねぎ 春雨 しょうが にんにく 砂糖 しょうゆ 鶏がらスープの素 片栗粉 油 ごま油	★粉ふき芋 じゃが芋 塩	★みそ汁 もやし わかめ みそ	★マカロニきな粉 マカロニ きな粉 砂糖 塩 ★せんべい ★牛乳
12 26 （火）	せんべい 麦茶	★ごはん	★鶏肉のつけ焼き 鶏肉 しょうが しょうゆ みりん 油	★ひじきの煮物 ひじき 人参 油揚げ 油 しょうゆ 砂糖 みりん	★みそ汁 青菜 えのき みそ ★ヨーグルト	★りんごの蒸しパン りんご 砂糖 小麦粉 B.P 砂糖 卵 牛乳 油 ★せんべい ★牛乳
13 （水） 29 （金）	ビスコ 麦茶	★カレーライス 米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ りんご コンソメ 小麦粉 カレー粉 バター 砂糖 塩 ケチャップ ソース 牛乳 油		★春雨サラダ 春雨 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油	★スープ 豆腐 ねぎ コンソメ 塩	★グレープゼリー ぶどうジュース 砂糖 ゼラチン ★せんべい ★牛乳
14 28 （木）	クッキー 牛乳	★ミートソーススパゲティ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマト 人参 ピーマン エリンギ ケチャップ ソース 油 米粉		★グリーンサラダ レタス きゅうり コーン 塩 レモン果汁 砂糖 油	★スープ 白菜 わかめ コンソメ 塩 ★バナナ	★焼き団子（3～5歳） ★ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ（0～2歳） ★ミニゼリー ★牛乳
行事食	せんべい 麦茶	★鮭ちらし寿司 米 酢 砂糖 塩 鮭フレーク コーン きゅうり 人参 ごま 焼きのり	★鶏の唐揚げ 鶏肉 しょうが しょうゆ 米粉 油	★コールスローサラダ キャベツ 人参 砂糖 塩 レモン果汁 油	★すまし汁 花麩 わかめ しょうゆ 塩 ★ミニゼリー	★キャロットケーキ 人参 小麦粉 砂糖 卵 油 B.P 粉糖 ★せんべい ★牛乳

【今月の栄養量（平日平均値）】

	エネルギー kcal	蛋白質 g
以上児	566	21.9
未満児	474	18.2

*だし汁はかつお節、煮干し、昆布からとっています。
*油はなたね油を中心にしています。
*献立は行事などの都合で変更になる場合があります。
*飲み物としての牛乳は満1歳の誕生月の翌月からの提供となります。