3月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【3月の目標】
成長を喜び1年間を振り返ってみましょう

3日（火）誕生会
ごはんはいりません。

11日（水）送る会（バイキング）
ごはんはいりません。

21日（土）卒園式

31日（火）お弁当の日
愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	材料名 黄：熱や力となる	材料名 緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
2	月	クッキー 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 マカロニ	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	494cal 16.6g 14.8g 1.7g	343cal 16.2g 14.0g 2.1g
3	火	せんべい 牛乳 誕生会	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁　みかん	味噌 砂糖 醤油 白だし	卵 桜でんぶ のり 卵 牛乳 鶏ひき肉 かつお節 かまぼこ 豆腐	米 パン粉 白ごま 花麩	絹さや 玉葱 葱 人参 ブロッコリー 三つ葉　みかん	ちらし寿司	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	691cal 25.4g 23.0g 1.4g	485cal 21.1g 20.5g 1.3g
4	水	ビスケット 牛乳	豆腐の揚げ団子 キャベツのごま和え 大根の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵	米　油 小麦粉 すりごま	人参 玉葱 人参 キャベツ 人参 大根	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 25.6g 21.3g 0.9g	358cal 22.3g 15.6g 1.9g
5	木	クッキー 牛乳	鶏肉のバーベキューソース 味噌ドレサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	ケチャップ ソース 味噌 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 人参 オレンジ	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	681cal 21.7g 27.2g 2.1g	470cal 16.5g 23.1g 2.1g
6	金	ビスケット 牛乳	めかじきのケチャップチーズ焼き ほうれん草サラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき チーズ 豆腐 わかめ	米	ほうれん草 人参 コーン 葱	ごはん	りんごケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 15.5g 10.3g 1.4g	368cal 9.8g 6.5g 1.3g
7	土	せんべい お茶	親子煮 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 牛乳	米	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	462cal 18.0g 10.2g 1.4g	345cal 13.0g 3.6g 1.4g
9	月	クッキー 牛乳	鮭のあけぼの焼き 野菜サラダ 大根の味噌汁	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 粉チーズ	米	人参 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	おからマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 16.8g 18.3g 1.7g	383cal 14.9g 17.3g 1.8g
10	火	ビスケット 牛乳	五目卵焼き すき昆布の煮物 豆腐の味噌汁	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 油揚げ かまぼこ すき昆布 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 葱	ごはん	ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	387cal 10.5g 12.8g 1.2g	288cal 6.8g 9.1g 1.1g
11	水	せんべい 牛乳 送る会	サンドイッチ スパゲティ チーズハンバーグ カレー風味から揚げ 南瓜サラダ・ブロッコリー 切り干し大根のサラダ 人参スープ イチゴ	ケチャップ コンソメ 塩 コショウ カレー粉 醤油 みりん マヨネーズ 塩 マヨネーズ コンソメ	卵 ハム ツナ 豚ひき肉 豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ 鶏もも肉 卵 牛乳 生クリーム	食パン じゃが芋 スパゲティ パン粉 片栗粉 小麦粉 油 白すりごま	トマト 玉葱 トマト パセリ 玉葱 生姜 にんにく 人参 きゅうり 南瓜 ブロッコリー 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱 イチゴ	サンドイッチ スパゲティ	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	713cal 24.2g 23.7g 2.9g	480cal 19.2g 18.5g 3.0g
12	木	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ゼリー ビスケット ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 22.0g 26.2g 1.5g	303cal 17.3g 6.5g 1.6g
13	金	せんべい 牛乳	鱈のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鱈 粉チーズ	米 じゃが芋	人参 ブロッコリー コーン 人参	ごはん	いちご蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 22.5g 11.8g 1.7g	318cal 17.7g 8.2g 1.7g
14	土	ビスケット お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	醤油 カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	343cal 8.3g 9.8g 0.6g	370cal 5.9g 8.4g 0.6g
16	月	クッキー 牛乳	鮭のみそ焼き 大豆入りひじき煮 大根の味噌汁	味噌砂糖みりんごま油 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 大豆 ひじき かまぼこ 油揚げ	米 白ごま	人参 キャベツ ピーマン 人参 大根	ごはん	かぼちゃマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	697cal 30.3g 30.9g 2.4g	474cal 25.7g 27.2g 2.4g
17	火	せんべい 牛乳	さつま芋と豚肉の甘辛焼き きゅうりのサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉 かにかまぼこ 豆腐 わかめ	米 さつま芋 片栗粉	人参 きゅうり 玉葱	ごはん	バナナヨーグルトケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	663cal 21.5g 27.8g 2.6g	452cal 16.2g 25.6g 2.9g
18	水	ビスケット 牛乳	ギョウザ 春雨サラダ 卵スープ オレンジ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	ギョウザ かにかまぼこ 卵	米 春雨	人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	バナナケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	981cal 25.9g 31.1g 2.7g	755cal 24.5g 32.7g 3.1g
19	木	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	649cal 21.1g 23.7g 2.3g	424cal 16.7g 19.0g 2.5g
21	土	卒園式										
23	月	ビスケット 牛乳	鮭の風味焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁	醤油 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 青のり わかめ	米 小麦粉 じゃが芋	人参 きゅうり 人参 白菜	ごはん	人参チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	455cal 9.6g 11.8g 0.4g	286cal 7.2g 9.9g 0.3g
24	火	クッキー 牛乳	鶏肉のごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 白ごま	人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	796cal 26.4g 29.4g 2.4g	549cal 22.2g 28.8g 2.4g
25	水	せんべい 牛乳	豆腐の五目揚げ ブロッコリーとツナのマヨサラダ 麩の味噌汁	醤油 ごま油 みりん 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 ツナ	米 油 片栗粉 麩	人参 葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 19.1g 15.1g 2.2g	347cal 14.9g 10.5g 2.5g
26	木	クッキー 牛乳	わかめ入り卵焼き もやし煮 じゃが芋の味噌汁 みかん	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 もやし ピーマン 人参 みかん	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	699cal 25.6g 24.9g 2.1g	522cal 21.6g 23.9g 2.2g
27	金	ビスケット 牛乳	かじきのソテー キャベツのサラダ コンソメスープ	醤油 みりん 酢 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	かじき	米 片栗粉	にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	あんまん 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	734cal 22.3g 26.5g 2.0g	504cal 17.7g 21.0g 2.2g
28	土	クッキー お茶	ドライカレー 卵スープ 牛乳　バナナ	カレー粉 ケチャップ ウスターソース コンソメ	豚ひき肉 卵 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	475cal 13.5g 14.7g 1.4g	501cal 14.6g 15.7g 1.4g
30	月	せんべい 牛乳	鮭の甘酢あんかけ 白菜のマヨサラダ じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 酢 砂糖 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 白菜 人参	ごはん	カステラ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	699cal 25.6g 24.9g 2.1g	522cal 21.6g 23.9g 2.2g
31	火	ビスケット 牛乳 お弁当の日	玉葱の味噌汁 みかん	だし汁 味噌		米	人参 玉葱 みかん	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	699cal 25.6g 24.9g 2.1g	522cal 21.6g 23.9g 2.2g