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

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	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
1	月	クッキー 牛乳	かじきのカレーあげ みそドレサラダ とうふのみそしる みかん	醤油 砂糖 カレー粉 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	かじき 卵 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	にんにく 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 みかん	ごはん	ごまクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	732cal 25.7g 23.3g 1.5g	523cal 21.6g 20.2g 1.5g
2	火	せんべい 牛乳	ツナオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ マカロニ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	ヨーグルトむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 19.2g 23.9g 1.8g	401cal 14.4g 22.4g 1.6g
3	水	ビスケット 牛乳 誕生会	ちらしずし まつかぜやき ブロッコリーのおかかあえ ふのすまししる　いちご	酢 砂糖 塩 醤油 味噌 砂糖 醤油 だし汁 醤油	卵 桜でんぶ のり 鶏ひき肉 卵 牛乳 かつお節 かまぼこ 花麩	米 パン粉 白ごま	人参 干ししいたけ かんぴょう 玉葱 葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 三つ葉 いちご	ちらしずし	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 27.1g 20.2g 2.5g	585cal 26.5g 15.1g 2.3g
4	木	クッキー 牛乳	タンドリーチキン ほうれんそうサラダ じゃがいものスープ りんご	カレー粉 塩 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	米 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 コーン 人参 りんご	ごはん	こくとうドーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 15.8g 19.4g 1.2g	380cal 11.7g 14.9g 1.1g
5	金	ビスケット 牛乳	かじきのチーズフライ ポテトサラダ コンソメスープ みかん	塩 コショウ マヨネーズ コンソメ	かじき 卵 粉チーズ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	人参 きゅうり 人参 玉葱 みかん	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	732cal 24.0g 27.2g 1.7g	522cal 19.7g 22.4g 1.7g
6	土	せんべい お茶	おやこに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう 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 おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	502cal 16.8g 14.9g 1.4g	355cal 15.3g 15.9g 1.5g
8	月	クッキー 牛乳	ちゅうかふうローストチキン やさいさらだ じゃがいものみそしる	醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 人参	ごはん	やさいむしぱん ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	643cal 24.0g 23.8g 1.5g	443cal 20.9g 20.2g 1.5g
9	火	ビスケット 牛乳	さけのみそやき ブロッコリーのおひたし とうふのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 白ごま	人参 ブロッコリー 人参 玉葱	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	590cal 24.0g 23.5g 1.5g	346cal 23.2g 14.3g 1.5g
10	水	せんべい 牛乳 送る会	サンドイッチ・のりまき やきそば からあげ・ミニトマト ハンバーグ・ブロッコリー はるさめサラダ かぼちゃサラダ にんじんスープ　いちご	ソース 醤油 みりん 塩 コショウ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 マヨネーズ コンソメ	卵 ハム 豚バラ肉 鶏もも肉 卵 豚ひき肉 牛乳 卵 牛乳 生クリーム	食パン 米 中華麺 油 小麦粉 片栗粉 パン粉 春雨	人参 キャベツ 生姜 ミニトマト 玉葱 ブロッコリー 人参 きゅうり コーン 人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱 いちご	サンドイッチやきそば	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	1036cal 30.0g 23.5g 2.3g	1019cal 28.9g 22.5g 2.1g
11	木	クッキー 牛乳	ごもくたまごやき すきこんぶのにもの とうふのみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 油揚げ すき昆布 かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	やきドーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 22.9g 20.3g 1.6g	396cal 18.9g 19.4g 1.5g
12	金	せんべい 牛乳	かれいのサックリあげ ほうれんそうのサラダ じゃがいものみそしる	塩カレー粉マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	カレイ	米 油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	生姜 人参 ほうれん草 コーン 人参	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	643cal 22.9g 23.5g 2.2g	438cal 21.5g 22.4g 1.3g
13	土	ビスケット お茶	あつあげとひきにくのにもの たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう みかん	醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	498cal 16.2g 15.5g 1.3g	258cal 10.9g 9.6g 1.2g
15	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	プリン ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	658cal 18.5g 20.5g 1.5g	411cal 12.9g 14.3g 1.4g
16	火	せんべい 牛乳	シュウマイ ひじきのサラダ コンソメスープ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	シュウマイ ひじき	米 春雨	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	クッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 26.8g 23.3g 1.6g	428cal 22.9g 15.6g 1.9g
17	水	ビスケット 牛乳	キッシュ ブロッコリーとツナのマヨサラダ にんじんとじゃがいものスープ	塩 マヨネーズ 醤油 コンソメ	鶏もも肉牛乳生クリーム卵 ツナ	米 じゃが芋	赤ピーマン 玉葱 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	オレンジカップケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 17.2g 23.0g 2.0g	369cal 12.6g 17.9g 2.1g
18	木	クッキー 牛乳	さけのなんばんづけ ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鮭 豆腐	米 油 小麦粉 白すりごま	人参 ほうれん草 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	564cal 14.7g 16.2g 1.4g	317cal 9.0g 8.1g 1.7g
19	金	せんべい 牛乳	シチュー バナナ	シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	664cal 15.1g 13.0g 0.5g	442cal 9.3g 9.9g 0.3g
22	月	ビスケット 牛乳	こうやとうふのマヨがらめ キャベツのサラダ だいこんのみそしる	醤油 みりん マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	高野豆腐	米 じゃが芋 油 片栗粉	人参 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん	ソフトビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	708cal 28.5g 27.5g 2.7g	495cal 24.6g 22.9g 2.8g
23	火	クッキー 牛乳	さわらのごまみそやき ひじきいりだいずに たまねぎのみそしる りんご	味噌 醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら 大豆 ひじき 油揚げ	米 白ごま	人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 りんご	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	700cal 28.1g 26.2g 2.0g	480cal 23.7g 21.1g 2.1g
24	水	せんべい 牛乳	とりにくのカレーマヨやき きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	カレー粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐	米	人参 切り干し大根 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	リングドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 16.0g 22.3g 1.6g	382cal 10.6g 20.1g 1.5g
25	木	クッキー 牛乳	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 チーズ ベーコン	米 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	くろゴママフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 19.7g 26.6g 1.9g	399cal 15.6g 21.9g 1.8g
26	金	ビスケット 牛乳	さかなのかわりみそやき ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる オレンジ	味噌マヨネーズケチャ 醤油 だし汁 味噌	赤魚	米 じゃが芋	玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 オレンジ	ごはん	ココアケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	512cal 23.1g 8.2g 1.3g	417cal 20.5g 4.8g 1.1g
27	土	卒園式										
29	月	せんべい 牛乳	やきさかな キャベツのごまあえ とうふのみそしる	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐 わかめ	米 白すりごま	人参 キャベツ 玉葱	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	567cal 15.1g 13.1g 1.4g	309cal 7.2g 4.5g 1.4g
30	火	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき もやしに じゃがいものみそしる	だし汁 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	ごはん	ポンデドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	163cal 5.7g 7.0g 0.7g	49cal 2.0g 5.0g 0.4g
31	水	クッキー 牛乳 お弁当の日	たまねぎのみそしる みかん	だし汁 味噌			人参 玉葱 みかん					

3日（水）
誕生会
ごはんはいりません。

10日（水）
送る会
（バイキング）
ごはんはいりません。

16日（火）
クッキング
（5歳児）
ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。

27日（土）
卒園式

31日（水）
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。