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（金）
誕生会
ごはんはいりません。

8日（水）
送る会
（バイキング）
ごはんはいりません。

25日（土）
卒園式

31日（金）
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
1	水	クッキー 牛乳	ベーコンオムレツ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ りんご	コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん	チーズスティックパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	576cal 18．7g 25．5g 2．1g	375cal 13．9g 21．6g 2．5g
2	木	ビスケット 牛乳	ローストチキン やさいサラダ じゃがいもスープ みかん	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油 コンソメ	鶏もも肉 牛乳 生クリーム	米 じゃが芋	玉葱 にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 みかん	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	702cal 24．3g 28．0g 1．5g	521cal 21．1g 24．8g 1．5g
3	金	せんべい 牛乳 誕生会	ちらしずし さいきょうやき ほうれんそうのなめたけあえ ふのすましじる　いちご	砂糖 塩 醤油 酢 砂糖 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 白だし	卵 桜でんぶ のり カレイ	米 花麩	人参 干ししいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 玉葱　いちご	ちらしずし	ケーキ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 20．9g 14．3g 2．4g	477cal 18．9g 11．5g 2．5g
4	土	クッキー お茶	とうふのカレーに みかん ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン 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	416cal 13．4g 13．3g 1．3g	172cal 7．2g 6．4g 1．2g
6	月	ビスケット 牛乳	さかなのケチャップあえ はるさめサラダ とうふのみそしる オレンジ	ケチャップ 味噌 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米 片栗粉 小麦粉 油 春雨	生姜 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	さつまいもクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	685cal 24．8g 27．8g 1．6g	487cal 20．6g 23．3g 1．6g
7	火	せんべい 牛乳	ドライカレー みかん おちゃ	コンソメ ケチャップ ウスターソース	合いびき肉	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 ピーマン みかん	ごはん	ミニクリームパン やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	607cal 12．9g 9．8g 0．4g	393cal 6．9g 5．6g 0．2g
8	水	クッキー 牛乳 送る会	サンドイッチ・のりまき ミートソーススパゲティー カレーふうみからあげ ハンバーグ・ミニトマト かぼちゃサラダ ブロッコリーサラダ コンソメスープ　いちご	ケチャップ ソース 醤油 みりん カレー粉 ケチャップ ソース マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ハム 納豆 合いびき肉 鶏もも肉 卵 豚ひき肉 牛乳 卵	米 パン スパゲッティ 小麦粉 片栗粉 油 パン粉	トマト 玉葱 にんにく ミニトマト 人参 きゅうり 南瓜 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱　いちご	ごはん ミートソーススパゲティ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	964cal 33．9g 46．5g 3．3g	933cal 33．2g 43．8g 3．9g
9	木	せんべい 牛乳	さかなのみそチーズやき ほうれんそうのおかかあえ じゃがいもみそしる みかん	味噌 砂糖 みりん 塩 醤油 だし汁 味噌	鮭 チーズ かまぼこ かつお節 油揚げ	米 じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 みかん	ごはん	カレーマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 29．3g 19．2g 2．2g	396cal 25．2g 16．6g 2．4g
10	金	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき ブロッコリーのおひたし とうふのみそしる	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参　玉葱	ごはん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	632cal 25．3g 25．7g 1．2g	368cal 18．5g 17．0g 1．0g
11	土	クッキー お茶	シチュー みかん ぎゅうにゅう	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース みかん	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	527cal 15．0g 21．2g 0．5g	561cal 16．3g 23．1g 0．5g
13	月	せんべい 牛乳	シュウマイ きりぼしだいこんのにもの じゃがいものみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	シュウマイ かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	だいずスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 22．6g 24．2g 2．0g	381cal 18．3g 17．5g 2．1g
14	火	ビスケット 牛乳	ぶたにくのりんごやき ブロッコリーのごまあえ とうふのみそしる	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	豚肩ロース 豆腐 わかめ	米 すりごま	にんにく 葱 生姜 りんご 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	626cal 27．5g 27．1g 2．0g	429cal 23．8g 23．0g 2．0g
15	水	せんべい 牛乳	あんかけたまごやき ほうれんそうのおひたし キャベツのみそしる	醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ	米 片栗粉	玉葱 人参 ほうれん草 人参 キャベツ	ごはん	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 20．5g 20．6g 1．7g	381cal 15．7g 18．2g 1．8g
16	木	クッキー 牛乳	とうふのあげだんご ひじきときゅうりのサラダ たまねぎのみそしる	醤油 塩 マヨネーズ 醤油	豆腐 鶏ひき肉 卵 ひじき 油揚げ	米 小麦粉 油 白すりごま	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	にんじんむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	689cal 22．1g 30．5g 2．1g	481cal 17．4g 26．2g 2．1g
17	金	ビスケット 牛乳	やきざかな キャベツに だいこんのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米	人参 キャベツ ピーマン 人参 大根	ごはん	ヨーグルト せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	530cal 22．8g 12．8g 1．7g	488cal 20．9g 9．6g 1．8g
18	土	せんべい お茶	あつあげのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん 砂糖	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	518cal 17．8g 15．6g 1．1g	552cal 19．4g 17．2g 1．2g
20	月	ビスケット 牛乳	ハヤシライス みかん おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 みかん	ごはん	ゼリー ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 14．4g 15．5g 1．3g	328cal 8．7g 9．0g 1．2g
22	水	せんべい 牛乳	ぶたにくのこうみやき ちくわときゅうりのサラダ とうふのみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース 竹輪 豆腐 わかめ	米 白すりごま 白ごま 白すりごま	玉葱 にんにく 人参 きゅうり 人参 玉葱	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	607cal 25．7g 25．9g 1．6g	414cal 21．5g 24．1g 1．5g
23	木	クッキー 牛乳	たらのタルタルソース コールスロー わかめのスープ	塩 マヨネーズ 酢 砂糖 油 コンソメ	鱈 卵 わかめ	米 油 パン粉 小麦粉 白ごま	人参 きゅうり キャベツ 玉葱	ごはん	カスタードパイ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	669cal 22．6g 32．7g 1．2g	459cal 18．3g 27．3g 1．2g
24	金	せんべい 牛乳	ブロッコリーオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ マヨネーズ 塩 マヨネーズ コンソメ	卵 チーズ	米 じゃが芋	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	603cal 16．7g 21．3g 1．7g	403cal 11．4g 19．0g 2．0g
25	土	**卒　園　式**										
27	月	ビスケット 牛乳	だいずハンバーグ キャベツのおひたし たまねぎのみそしる	ソース ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	合いびき肉 卵 かまぼこ	米 パン粉	人参 玉葱 人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ほうれんそうクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	551cal 23．2g 23．7g 2．0g	338cal 19．3g 18．6g 2．0g
28	火	せんべい 牛乳	さかなのサクサクあげ カレーやさいサラダ じゃがいものみそしる みかん	塩 酢 油 砂糖 カレー粉 だし汁 味噌	鮭	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 みかん	ごはん	かぼちゃ とうにゅうケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	545cal 24．0g 20．3g 1．2g	518cal 22．7g 18．3g 1．2g
29	水	クッキー 牛乳	きりぼしだいこんいりたまごやき はくさいのおかかあえ とんじる	醤油 塩 ごま油 醤油 だし汁 味噌	卵 かまぼこ かつお節 豚バラ肉 豆腐	米 糸コン	人参 玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 白菜 人参 大根 ごぼう 葱	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	642cal 27．3g 27．0g 2．0g	448cal 24．1g 23．1g 2．1g
30	木	ビスケット 牛乳	ミートソースごはん バナナ おちゃ	ケチャップ ソース	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	バームクーヘン やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	542cal 14．2g 12．6g 1．8g	309cal 8．6g 6．2g 1．8g
31	金	せんべい 牛乳 お弁当の日	みかん おちゃ				みかん	お弁当		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	122cal 4．4g 4．0g 0．3g	64cal 1．1g 0．2g 0．2g