



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
みましよう

6日(水) 誕生会
ごはんはいりません。

12日(火) 送る会 (ハイキング)
ごはんはいりません。

23日(土) 卒園式

30日(土) 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			未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる					
1	金	せんべい牛乳	ポテトミートローフ ブロッコリーのマヨサラダ だいこんスープ	ケチャップ 醤油 マヨネーズ コンソメ	鶏ひき肉 卵 ツナ	米 じゃが芋 パン粉	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん	プリンむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 23.6g 19.9g 3.0g	367cal 18.8g 17.2g 3.1g
2	土	ビスケットお茶	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	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	540cal 18.2g 18.7g 1.2g	382cal 16.7g 17.1g 1.2g
4	月	せんべい牛乳	ようふうたまごやき カレーやさいサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ 砂糖 醤油 カレー粉 コンソメ	卵 ベーコン 牛乳	米	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 18.7g 22.9g 2.7g	342cal 13.7g 20.6g 2.8g
5	火	クッキー牛乳	かじきのマヨケチャップ ツナサラダ とうふのみそしる りんご	マヨネーズ ケチャップ 砂糖 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき ツナ わかめ 豆腐	米 片栗粉 油	人参 人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	プリン せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	734cal 32.4g 28.2g 2.4g	565cal 28.4g 25.7g 2.5g
6	水	せんべい牛乳 誕生会	カレーピラフ チキンハンバーグ もやしサラダ はくさいスープ みかん	カレー粉 コンソメ 醤油 ソース ケチャップ 砂糖 醤油 ごま油 コンソメ	ベーコン 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 もやし 人参 白菜	カレー ピラフ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 22.1g 22.6g 3.2g	587cal 19.4g 20.3g 3.3g
7	木	ビスケット牛乳	豆腐つね すきこんぶのにも だいこんのみそしる りんご	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米	玉葱 人参 人参 大根	ごはん	さつまいもスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 23.3g 27.9g 3.0g	434cal 18.5g 23.0g 3.3g
8	金	せんべい牛乳	さかなのたまねぎソース ひじきのマヨサラダ じゃがいものみそしる みかん	醤油 砂糖 酢 油 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 ひじき	米 小麦粉 片栗粉 油 白すりごま じゃが芋	玉葱 人参 人参	ごはん	サクサククッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 26.0g 25.7g 2.9g	410cal 21.7g 21.6g 2.6g
9	土	ビスケットお茶	カレーライス バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	529cal 17.4g 16.9g 2.2g	371cal 15.8g 14.9g 2.3g
11	月	クッキー牛乳	やきざかな ひじきに じゃがいものみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 ひじき 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	バームクーヘン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	544cal 27.2g 18.8g 1.9g	375cal 23.4g 15.7g 2.1g
12	火	せんべい牛乳	ピラフ ミートソースパゲティ カレーふうみからあげ ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ いちご	コンソメ バター 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 砂糖 醤油 ごま油 コンソメ	ベーコン 合いびき肉 鶏もも肉 卵 豚ひき肉 牛乳 卵	米 スパゲティ 小麦粉 片栗粉 油 パン粉	人参 人参 玉葱 人参 人参 人参	ピラフ スパゲティ	ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	969cal 37.0g 45.1g 5.9g	970cal 37.5g 46.6g 6.2g
13	水	ビスケット牛乳	カレーライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 16.3g 16.2g 1.5g	342cal 10.5g 9.7g 1.4g
14	木	せんべい牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ だいこんスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	さつまいもとりのご ケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	590cal 20.3g 26.8g 2.3g	538cal 17.8g 26.2g 2.4g
15	金	クッキー牛乳	わふうミートボール キャベツのあまずあえ たまねぎのみそしる	砂糖 醤油 みりん 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ツナ	米 片栗粉 油	人参 人参 人参	ごはん	プリンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	566cal 22.2g 25.1g 2.4g	372cal 17.3g 20.8g 2.1g
16	土	ビスケットお茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豚ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 人参	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	493cal 15.7g 17.0g 1.4g	322cal 13.7g 14.8g 1.5g
18	月	せんべい牛乳	ギョウザ ひじきサラダ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ ひじき	米	人参 人参	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	570cal 14.7g 14.3g 2.2g	345cal 8.6g 10.8g 2.0g
19	火	ビスケット牛乳	とうふとツナのあげだんご ブロッコリーのおかあえ はくさいのみそしる	カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ粉チーズ 卵 かまぼこ かつお節	米 小麦粉 片栗粉 油	玉葱 人参 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	532cal 23.1g 12.8g 2.2g	297cal 18.4g 6.2g 2.1g
21	木	クッキー牛乳	わかめいりたまごやき ほうれんそうのなめたけあえ たまねぎのみそしる	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ	米	人参 人参 人参	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	496cal 16.1g 12.4g 1.7g	264cal 9.8g 8.3g 1.6g
22	金	せんべい牛乳	かじきのソテー キャベツのツナマヨサラダ じゃがいものみそしる	酢 醤油 バター マヨネーズ 砂糖 だし汁 味噌	かじき ツナ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 26.4g 23.8g 2.7g	380cal 21.7g 21.6g 2.4g
23	土	卒園式										
25	月	ビスケット牛乳	ひじきハンバーグ みそドレサラダ だいこんのみそしる	味噌 油 砂糖 酢 醤油 味噌 ごま油 だし汁 味噌	ひじき 豆腐 豚ひき肉	米 小麦粉	玉葱 人参 人参	ごはん	いちごミルクむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	559cal 21.9g 24.4g 2.3g	342cal 17.0g 19.2g 2.3g
26	火	せんべい牛乳	さかなのあまずあえ きりぼしだいこんのにも とうふのみそしる	砂糖 醤油 酢 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐	米 片栗粉 油	人参 人参 人参	ごはん	バナナヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 27.5g 18.5g 3.2g	408cal 23.1g 15.6g 3.4g
27	水	クッキー牛乳	ポテトオムレツ コールスロー コンソメスープ	コンソメ ケチャップ バター 酢 砂糖 油 コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	600cal 19.9g 33.8g 2.6g	409cal 14.9g 30.5g 2.6g
28	木	ビスケット牛乳	ドライカレー バナナ おちや	ソース ケチャップ 砂糖 カレー粉 コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 人参 人参	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	482cal 8.9g 13.9g 0.5g	247cal 2.7g 7.3g 0.3g
29	金	せんべい牛乳	ぶたにくのねぎみそやき はるさめサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース	米 春雨 じゃが芋	葱 人参 人参	ごはん	やさいジュースビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	652cal 24.9g 26.0g 2.6g	459cal 20.3g 23.8g 2.4g
30	土	ビスケットお茶 お弁当の日	オレンジ おちや				オレンジ	お弁当		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	62cal 0.8g 2.9g 0.1g	11cal 0.3g 0.1g 0.0g