



3月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・ほうれん草・しめじ) たらのフライ 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	スイートパンブキン 牛乳	味噌 厚揚げ たら 牛乳 スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター じゃが芋	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 切干大根 人参 きゅうり オレンジ 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
2 金	大根煮 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁(ほうれん草・ねぎ・えのきたけ) 鶏肉の五目煮 キャベツのごま和え いちご 麦茶	クッキー 麦茶	油揚げ 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 ほうれん草 長ねぎ えのき茸 大根 グリーンピース キャベツ チンゲン菜 もやし いちご	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶
3 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・切り干し大根・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 塩昆布和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 塩昆布	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	かぼちゃ煮 麦茶	スパゲティナーポリタン 青菜とコーンのとろみスープ きゅうりとささ身のマリネサラダ りんご 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	ウインナー 鶏肉 チーズ かつお節	スパゲティ 油 三温糖 片栗粉 米 砂糖	玉ねぎ ビーマン コーン ダイスタマト コーンクリーム 小松菜 人参 大根 きゅうり パセリ 南瓜	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
6 火	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(じゃが芋・小松菜・しめじ) かれの煮付け おかか和え パナナ 麦茶	ピザトースト 牛乳	味噌 かれい かつお節 ベーコン チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 食パン 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ キャベツ 人参 ひじき バナナ 玉ねぎ ビーマン	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ
7 水	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・なめこ・万ねぎ) 野菜の玉子とじ 白菜の海苔和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏卵 きな粉 牛乳 煮干し	米 ごま マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ ごぼう 小松菜 人参 白菜 焼きのり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 塩 麦茶
8 木	蒸しじゃが芋 麦茶	二色そぼろ丼 すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ) キャベツのなめ茸和え グレープフルーツ 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	鶏肉 鮭 絹ごし豆腐 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋 じゃが芋	グリーンピース 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 なめ茸 グレープフルーツ りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
9 金	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン ミネストローネ チキンムニエル マカロニツナサラダ オレンジ 麦茶	じゃこチャーハン 麦茶	鶏肉 ツナ しらす チーズ	野菜パン 砂糖 薄力粉 無塩バター 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ セロリー ダイスタマト コーン パセリ きゅうり 人参 オレンジ チンゲン菜	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 麦茶 チキンスープの素 こいくちしょうゆ
10 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・ねぎ・じゃが芋) 豚肉の野菜炒め もやしのごまドレッシング和え チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま いちごジャム せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
12 月	大根煮 麦茶	雑穀ごはん 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシ チュー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶 ポークシチュー	小松菜パンケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 きゅうり コーン りんご 小松菜	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ シチュールウ
13 火	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁(小松菜・えのき・高野豆腐) ほうれん草の玉子焼き しらすとわかめの和え物 オレンジ 麦茶	フルーツゼリー せんべい 牛乳	高野豆腐 鶏卵 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 小松菜 えのき茸 ほうれん草 ひじき 玉ねぎ キャベツ わかめ 人参 オレンジジュース アガー バイン缶	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
14 水	小魚 麦茶	クリームソーススパゲティ コンソメスープ(じゃが芋・人参・ほうれん草) フレンチサラダ バナナ 麦茶	きなこぼたもち 麦茶	鮭 牛乳 スキムミルク きな粉 煮干し	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖 もち米 米	玉ねぎ しめじ 人参 パセリ ほうれん草 大根 きゅうり コーン パナナ	シチュールウ 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
15 木	大根煮 麦茶	ロールパン コーンクリームスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんごゼリー 麦茶	マシュマロおこし 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ロースハム	丸パン 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	コーン コーンクリーム パセリ きゅうり 人参 りんごジュース アガー 大根	シチュールウ 水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶

変更



3月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
16 金	蒸しさつま芋 麦茶	青菜ご飯 味噌汁(さといも・ねぎ・切り干し大根) 揚げ出し豆腐そぼろ野菜あんかけ 白菜と油揚げの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 油 ごま 里芋 片栗粉 砂糖 薄力粉 さつま芋	小松菜 昆布 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 玉ねぎ しめじ グリーンピース 白菜 人参 グレープフルーツ	水 塩だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
17 土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 マシュマロ クラッカー ウエハース	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	水 ハヤシルー 穀物酢 塩 麦茶
19 月	クラッカー 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(小松菜・白菜・切り干し大根) 鶏肉の照り焼き 大根の味噌マヨサラダ パナナ 麦茶	にらせんべい 牛乳	味噌 鶏肉 干しえび 牛乳	米 玄米 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 小松菜 白菜 切干大根 大根 きゅうり コーン バナナ にら	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
20 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき・わかめ) 筑前煮 小松菜の炒め物 いちご 麦茶	キャロットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 わかめ 大根 ごぼう 人参 小松菜 もやし いちご	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
22 木	小魚 麦茶	ご飯 コーンスープ(玉ねぎ・人参) チーズハンバーグ キャベツの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	じゃがバター 牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 無塩バター	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ ピーマン キャベツ きゅうり りんご	水 シチュールウ 塩 トマケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
23 金	人参煮 麦茶	煮込みうどん じゃが芋のきんぴら オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 じゃが芋 ごま 油 米	白菜 小松菜 人参 えのき草 長ねぎ 昆布 たらこ グリーンピース オレンジ 炊き込みわかめ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶
24 土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(白菜・たまねぎ・にら) 麻婆豆腐 大根サラダ チーズ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 ロースハム チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 せんべい ウエハース	白菜 玉ねぎ にら 長ねぎ 大根 人参 オレンジジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
26 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・こまつな・高野豆腐) 豚肉と野菜の炒め物 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 白菜 焼きのり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩 ベーキングパウダー
27 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・にら) 手作りがんもどき 小松菜のお浸し りんご 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にら ひじき 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし りんご 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
28 水	小魚 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ(じゃがいも・テンゲン菜・人参)) ブロッコリーのソテー パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 ごま	玉ねぎ テンゲン菜 人参 ブロッコリー キャベツ パプリカ バナナ 塩昆布	トマケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
29 木	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(大根・豆腐・里芋) 幼児:さばの味噌煮 乳児:かれの味噌煮 白菜の磯辺和え いちご 麦茶 かれの味噌煮	豆腐入りお好み焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 鶏卵 豚肉 干しえび かつお節 牛乳 かれい	米 押し麦 里芋 砂糖 中力粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり いちご キャベツ 青のり	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー 中濃ソース
30 金	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 中華スープ(テンゲン菜・わかめ・ハム)) 大豆のチリコンカン フレンチサラダ みかん 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	ロースハム 豚肉 大豆 鶏卵	米 ごま油 油 薄力粉 砂糖 無塩バター	テンゲン菜 わかめ 玉ねぎ 人参 ピーマン ダイストマト 大根 きゅうり みかん 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマケチャップ カレー粉 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
31 土	ウエハース 麦茶	中華丼 春雨スープ(春雨・ねぎ・わかめ) ほうれん草のナムル チーズ 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	豚肉 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま 薄力粉 油 コーンフレーク ウエハース	白菜 玉ねぎ テンゲン菜 人参 長ねぎ わかめ ほうれん草 もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	475	16.6	13.7	225	1.5
児	504	18.3	14	253	1.5
幼	585	20.5	16.9	270	1.8
児	618	22.3	18.4	270	1.8

☆ハム、ベーコン、マヨネーズは卵不使用の物を使用しています