



# 2020年3月 乳児食予定献立表



日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	日	ドリア 真沢山スープ フロッキーサラダ フルーツ	米・バター・鶏肉・玉葱・ミックスベジタブル・マッシュルーム・小麦粉・牛乳・チーズ・ドライパセリ ベーコン・かぶ・人参・白菜 フロッキー・人参 フルーツ	葡萄のりポテト	じゃが芋・葡萄のり
2	月	ごはん 味噌汁 たらのチリソース風 座子とピーマンの炒め物 フルーツ	米 もやし・万能葱 たら・片栗粉・にんにく・生薑・長葱・ケチャップ なす・ピーマン・パプリカ フルーツ	牛乳 チーズスティック	牛乳 食パン・バター・粉チーズ
3	火	★ひなまつり★ ちらし寿司 わかめ 若竹汁 鶏肉のコンマヨ焼き 菜の花のおかかえ・フルーツ	米・ちらし寿司の素・鰯糸卵・海苔・桜でんぶ・いんげん わかめ・菊 鶏肉・小麦粉・マヨドレ・コーン・ドライパセリ 菜の花・人参・かつお節・フルーツ	牛乳 ひなあられ	牛乳 ゼリーの準備ひんご・いちご 牛乳・寒天 ひなあられ
4	水	けんちんうどん ささみの湯豆腐 ヨーグルト	うどん・豆腐・大根・人参・しめじ・小松菜 ささみ・青のり・天ぷら粉・南瓜 ヨーグルト	牛乳 いなり寿司	牛乳 米・油揚げ
5	木	わかめごはん 味噌汁 かれないのおろし煮 善哉サラダ フルーツポンチ	米・わかめごはんの素 もやし・庄内鮭 かれない・生薑・大根・万能葱 春雨・胡瓜・人参・ごま油 長狭缶・りんご缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 セサミクッキー	牛乳 小麦粉・バター・牛乳 胡麻
6	金	ポロリタン コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	スバゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・マッシュルーム・ケチャップ もやし・しめじ 大根・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 米・かつお節
7	土	三島肉・鶏・ほうれん草 味噌汁 カリフラワーのサラダ フルーツポンチ	米・鮭・鶏挽肉・生薑・ほうれん草・かつお節 豆腐・玉葱 カリフラワー・胡瓜・人参 黄桃缶・りんご缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 食パン・ジャム
8	日	五目炒飯 わかめスープ 手作りシューマイ フルーツ	米・焼豚・卵・玉葱・人参・ピーマン にら・わかめ 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	牛乳 いちごフルーチェ	牛乳 フルーチェ・牛乳
9	月	菜めし 野菜スープ サーモンフライ ひじきの煮物 フルーツポンチ	米・菜飯の素 玉葱・小松菜・人参 鮭・小麦粉・パン粉・ソース 大豆水煮・ひじき・人参・干し椎茸・いんげん 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ・きな粉
10	火	親子丼 味噌汁 切干大根の煮物 フルーツ	米・鶏肉・玉葱・卵・海苔 ほうれん草・しめじ 切干大根・油揚げ・人参・いんげん フルーツ	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 小麦粉・レーズン ベーキングパウダー バター・牛乳
11	水	サンマーマン フロッキーエッグのソテー ヨーグルト	ラーメン・豚肉・ごま油・もやし・人参・にら・片栗粉 フロッキー・人参・ツナ ヨーグルト	牛乳 五平餅	牛乳 米・胡麻
12	木	ジャムサンド コーンポタージュ かれないのバター風味焼き かぶサラダ フルーツ	食パン・ジャム 玉葱・牛乳・クリームコーン缶・コーン・コーンスターチ・ドライパセリ かれない・レモン果汁・バター かぶ・胡瓜・人参 フルーツ	牛乳 ツナ炒飯	牛乳 米・ツナ・長葱・人参
13	金	ごはん 中華スープ チャプチェ トマトの中華和え フルーツ	米 わかめ・しめじ 豚肉・生薑・人参・菊・玉葱・にら・春雨・干し椎茸・ごま油 トマト・ごま油 フルーツ	牛乳 セサミトースト	牛乳 食パン・バター・胡麻
14	土	にゅうめん 肉じゃが フルーツ	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草 豚肉・玉葱・人参・じゃが芋 フルーツ	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 米・菜飯の素
15	日	そぼろ寿司 味噌汁 厚揚げの煮物 フルーツ	米・鶏挽肉・卵・人参・干し椎茸・海苔 大根・三つ葉 厚揚げ・人参・南瓜・いんげん フルーツ	牛乳 ぜんべい クッキー	牛乳 ぜんべい クッキー
16	月	ごはん 豚汁 たらの味噌焼き 根菜の炒り煮 フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 たら・青のり ごぼう・菊・干し椎茸・人参 フルーツ	牛乳 ピーズポテト	牛乳 じゃが芋・大豆水煮 片栗粉・ドライパセリ

\*材料の入れ替わりや、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。  
\*午前おやつは牛乳をご提供致します。  
\*だし汁には、かつお節・昆布・粟干しを使用しています。  
\*調味料として、醤油・三島醤油・塩・味噌・サラダ油・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。  
\*今月のフルーツは、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツを使用する予定です。

## 瑞江わんぱく保育園

日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
17	火	鶏とたまごの炒飯 中華スープ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米・卵・鶏挽肉・玉葱・万能葱 小松菜・えのき ツナ・白菜・人参 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 チーズクッキー	牛乳 小麦粉・バター・粉チーズ
18	水	スバゲティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	スバゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・小豆粉・カットトマト・ケチャップ 青梗菜・人参 キャベツ・玉葱・コーン ヨーグルト	牛乳 しらすおやき	牛乳 米・しらす・胡麻 万能葱
19	木	ごはん すまし汁 さけのちやんちゃん焼き 野菜豆腐汁 フルーツ	米 豆腐・万能葱 さけのちやんちゃん焼き 大豆水煮・大根・人参・いんげん・昆布 フルーツ	牛乳 人參ゼリー	牛乳 オレシシチューズ・人参 寒天・みかん缶 ウエハース
20	金	ハンバーグカレー コンソメスープ ポテトサラダ フルーツ	米・豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・人参・生薑・にんにく・カレールウ 小松菜・玉葱 ツナ・じゃが芋・胡瓜・人参・マヨドレ フルーツ	牛乳 いなり寿司	牛乳 *春分の日★ ぼたもち
21	土	★リクエストメニュー★ わかめごはん・豆乳スープ 鶏肉の唐揚げ ツナとフロッキーのサラダ フルーツ盛り合わせ	米・わかめごはんの素・豆乳スープ 鶏肉・にんにく・生薑・小麦粉・片栗粉 ツナ・フロッキー・コーン いちご・バナナ	牛乳 ジョア	牛乳 ジョア
22	日	炒飯 中華スープ 手作り春巻き フルーツ	米・長葱・焼豚・人参・ピーマン 青梗菜・玉葱 春巻きの皮・豚挽肉・春雨・玉葱・菊・人参・にら・干し椎茸・片栗粉 フルーツ	牛乳 マカロニポロリタン	牛乳 マカロニ・人参・玉葱 ピーマン・コーン ケチャップ
23	月	ごはん ジュリアンスープ かれないのカレーソテー ポパイソテー フルーツポンチ	米 もやし・人参・絹さや かれない・カレー粉・小麦粉 ほうれん草・玉葱・コーン 黄桃缶・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 フライドポテト	牛乳 ジャが芋
24	火	豚丼 味噌汁 フロッキーのサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生薑・キャベツ 小松菜・花巻 フロッキー・人参・ツナ・ごま油 フルーツ	牛乳 りんごの包み焼き	牛乳 餃子の皮・りんご レモン果汁
25	水	子ぎつねうどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油・かつお節 フルーツ	牛乳 しらすわかめおにぎり	牛乳 *しらす・わかめおにぎりの素
26	木	ごはん 味噌汁 レバーの竜田揚げ キャベツのお浸し フルーツ	米 もやし・にら レバー・生薑・片栗粉・小麦粉 キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 きな粉おしパン	牛乳 お菓子の粉・ベーキングパウダー きな粉
27	金	バターロール コンソメスープ 鶏肉のコンソメ煮 カリフラワーのサラダ フルーツポンチ	バターロール キャベツ・コーン 鶏肉・人参・玉葱・じゃが芋・バター・クリームコーン缶・生クリーム・コーンスターチ カリフラワーのサラダ 黄桃缶・みかん缶・胡瓜・レモン果汁	牛乳 いなり寿司	牛乳 米・油揚げ
28	土	野菜たっぷりタンメン 鶏肉の唐揚げ ヨーグルト	ラーメン・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・干し椎茸・にら・長葱・ごま油 鶏肉・にんにく・生薑・小麦粉・片栗粉 ヨーグルト	牛乳 ツなおやき	牛乳 米・ツナ
29	日	ケチャップライス クリームシチュー いんげんサラダ フルーツ	米・ベーコン・玉葱・マッシュルーム・ケチャップ 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・シチュールー・グリーンピース ツナ・いんげん・玉葱・コーン・マヨドレ フルーツ	牛乳 きな粉ポール	牛乳 ホットケーキミックス きな粉・スキムミルク バター・牛乳
30	月	ごはん 味噌汁 さわらの香味揚げ ほうれん草の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 さわら・小麦粉・万能葱・生薑 ほうれん草・人参・胡麻	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 豆乳・いちごジャム
31	火	ポークカレー コンソメスープ トマトとフロッキーのサラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生薑・にんにく・カレールウ 白菜・玉葱 トマト・フロッキー・玉葱 フルーツ	牛乳 ジョア	牛乳 食パン・マヨドレ しらす・粉チーズ 青のり



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
給食栄養量	487	18.9	13.4