

2020年3月 幼児食予定献立表



曜日	献立	材料	おやつ	材料
1 日	ドリア 真沢山スープ ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー・人参 フルーツ	青のりポテト	じゃが芋・青のり
2 月	ごはん 味噌汁 たらのちりソース風 茄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 舌巻き 鶏肉のコンマヨ焼き 菜の花・人参・フルーツ	米・ちらし寿司の素・鰹糸卵・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	ひなまつり三色ゼリー ゼリーの素(卵・いちご) 牛乳・寒天 ひなあられ	牛乳 牛乳
4 水	けんちんうどん ささみの磯辺揚げ 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	いなり寿司	米・油揚げ
5 木	わかめごはん 味噌汁 かれないのおろし煮 春雨サラダ フルーツポンチ	米・わかめごはんの素 もやし・庄内鮎 かれない・生薑・大根・万能葱 春雨・胡瓜・人参・ごま油 黄桃缶・りんご缶・バナナ・レモン果汁	セザミクッキー	小麦粉・バター・牛乳 胡麻
6 金	ナポリタン コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	スパゲティ・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	焼きおにぎり	米・かつお節
7 土	三色料理・魚・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	ジャムサンド	食パン・ジャム
8 日	五白飯 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	いちごフルーチェ	フルーチェ・牛乳
9 月	菜飯 野菜スープ サーモンフライ ひじきの黒焼 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 大豆水煎・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	マカロニきな粉	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	レーズンクッキー	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 ブロッコリーとツナのソテー ヨーグルト	ラーメン・豚肉・ごま油・もやし・人参・にら・片栗粉 ブロッコリー・人参・ツナ ヨーグルト	ジョア 五平餅	ジョア 米・胡麻
12 木	ジャムサンド コーンポタージュ かれないのバター醤油焼き 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 セザミトースト	牛乳 食パン・バター・胡麻
13 金	ごはん 中華スープ チャプチェ トマトの中薬和え 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 セザミトースト	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	菜飯おにぎり	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・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	せんべい クッキー	せんべい クッキー
16 月	ごはん 豚汁 たらの磯香焼き 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・大豆水煎 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。
*だし汁には、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・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

曜日	献立	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	チーズクッキー	小麦粉・バター・粉チーズ
18 水	スナグティミートソース コンソメスープ キャベツとコンのサラダ ヨーグルト	スナグティ・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・にんにく・小麦粉・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 さけのちゃんぽん焼き 野草豆腐 フルーツ	米 豆腐・万能葱 鮭・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・バター 大豆水煎・大根・人参・いんげん・昆布 フルーツ	牛乳 人參ゼリー ウエハース	牛乳 オレンジジュース・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 ★春分の日★ ぼたもち	牛乳 もち米・米・きな粉 胡麻
21 土	★リクエストメニュー★ わかめごはん・卵・ほうれん草 鶏肉の唐揚げ ツナとブロッコリーのサラダ フルーツ盛り合わせ	米・わかめごはんの素・大根・絹さや 鶏肉・にんにく・生薑・小麦粉・片栗粉 ツナ・ブロッコリー・コーン いちご・バナナ	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 マカロニ・人参・玉葱 ピーマン・コーン ケチャップ
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 フライドポテト	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ース ポパイソース 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 いちご	牛乳 バナナ
24 火	豚丼 味噌汁 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米・豚肉・玉葱・生薑・キャベツ 小松菜・花葱 ブロッコリー・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 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・わかめごはんの素
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 きな粉煎しパン	牛乳 小麦粉・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 鶏肉のコンクリム煮 カリフラワーの炒め物 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 カリフラワーの炒め物 フルーツ	牛乳 ジョア	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 ツナおやき	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 きな粉ボール	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 戻すれん草の胡麻和え フルーツ	米 もやし・長葱 さわら・小麦粉・万能葱・生薑 戻すれん草・胡麻 フルーツ	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 トマトとブロッコリーのサラダ 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・ブロッコリー・玉葱 フルーツ	牛乳 ★おしおチヂミトースト	牛乳 食パン・マヨドレ しらす・粉チーズ 青のり



給与栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	577	22.4	16.0