

3月 予定献立表

H31.3.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	*1 ひじきごはん *2 魚の竜田揚げ	牛乳 牛乳	ごはん 油、ご	豚肩ロース、油 かし、ツウ 卵	キノコ、人参 豚肉、草、モル、 わかめ	602
15	金	豚肉の草のサラダ *3 ちかめのみと汁 *4 ミニメロンパン	ヨーグルト お茶 バナナ	ごはん、ご じゃが芋	牛肉、かぼち 生クリーム	モル、豆腐、 五豆	23.8
2	土	ごはん 牛肉のつけやき かまぼことモルのサラダ *5 玉ねぎのがきお汁	ヨーグルト お茶 バナナ	ごはん、ご じゃが芋	牛肉、かぼち 生クリーム	モル、豆腐、 五豆	578
4	月	*5 和風カレーうどん 野菜炒め パナ	牛乳 牛乳 バナナ	うどん ご油	牛乳 豚肩ロース チーズ	五豆、長豆 バナナ、モル 人参、ニラ、バナ ナム	580
18	月	和風カレーうどん 野菜炒め パナ	牛乳 牛乳 バナナ	うどん ご油	牛乳 豚肩ロース チーズ	五豆、長豆 バナナ、モル 人参、ニラ、バナ ナム	19.4
5	火	コロケサボ ヲカバカのヤ 白菜のクリームスープ かいふルー	ぶどうジュース お茶 三色お餅	パン、油 じゃが芋 マロニ バナ、ごはん	白ひき肉 ツウ、ベーコン 牛乳	五豆、キノコ バナナ、自家 人参、ニンニク コーン、トマト お豆腐	609
20	水	お芋ごはん 炒りごり キャバツのごまあえ かぼちのみと汁	牛乳 牛乳 クレープ	ごはん ご 小麦粉	しょう 鶏もも肉 油あげ 生クリーム	ごぼう、ごぼう 人参、じゃが芋 わかめ、バナナ かぼち、バナナ	606
7	木	ピビンバ丼 和風サラダ コンソメスープ いちご	—— いちご	ごはん ご油 いちご	牛肉 卵、ちくち ベーコン チーズ	ニンニク、モル、 キノコ、バナナ、ト バナナ、五豆 ニンニク、いちご	604
8	金	ごはん じゃが芋 きりりとトマトのサラダ ほうれん草の卵とじ	牛乳	ごはん 油、ご	豚肩ロース はんぱん 卵、生クリーム	キノコ、キノコ トマト、長豆 豚肉、草、わか め	604
22	金	ごはん じゃが芋 きりりとトマトのサラダ ほうれん草の卵とじ	牛乳	ごはん 油、ご	豚肩ロース はんぱん 卵、生クリーム	キノコ、キノコ トマト、長豆 豚肉、草、わか め	18.3
9	土	ツウドック 豚肉とモルのヤ モルのスープ 黄桃	ゼリー 牛乳 ビスケット	パン バナ	ツウ ベーコン	キノコ、豚肉 わかめ、わかめ バナナ、お豆腐 モル、バナナ	594
23	土	ツウドック 豚肉とモルのヤ モルのスープ 黄桃	ゼリー 牛乳 ビスケット	パン バナ	ツウ ベーコン	キノコ、豚肉 わかめ、わかめ バナナ、お豆腐 モル、バナナ	20.2
11	月	チャーシュー麺 ポテトサラダ パイン	牛乳 牛乳	中華麺 じゃが芋、マロニ パン	卵 豚ひき肉 ナム ベーコン	五豆、モル 人参、キノコ、五豆 バナナ、バナナ	573
25	月	チャーシュー麺 ポテトサラダ パイン	牛乳 牛乳	中華麺 じゃが芋、マロニ パン	卵 豚ひき肉 ナム ベーコン	五豆、モル 人参、キノコ、五豆 バナナ、バナナ	23.0
12	火	ごはん *8 甘芋のサボライ 七草大根 豚汁	リンゴジュース お茶 白玉団子	ごはん 油、ご 白玉粉	牛ひき肉 チーズ、油あげ 豚肩ロース、マロニ	ごぼう、五豆、人参 お豆腐、人参 長豆、わかめ バナナ	577
26	火	ごはん *8 甘芋のサボライ 七草大根 豚汁	リンゴジュース お茶 白玉団子	ごはん 油、ご 白玉粉	牛ひき肉 チーズ、油あげ 豚肩ロース、マロニ	ごぼう、五豆、人参 お豆腐、人参 長豆、わかめ バナナ	17.7
13	水	茶めし おでん きりりとトマトのサラダ オレンジ	牛乳 牛乳 りんご	ごはん ちくち	はんぱん 揚げパン 卵	ニンニク、人参 大根、わかめ ごぼう、バナナ	588
27	水	茶めし おでん きりりとトマトのサラダ オレンジ	牛乳 牛乳 りんご	ごはん ちくち	はんぱん 揚げパン 卵	ニンニク、人参 大根、わかめ ごぼう、バナナ	21.0
14	木	シーフードカレー カニカマサラダ 春雨スープ りんご	牛乳 お茶 ミニ肉まん	ごはん、じゃが芋 扇、マロニ ご油 小麦粉	豚肩ロース えび、いか、小根 かにかま 豚ひき肉	五豆、人参 キノコ、バナナ モル、わかめ ナム、バナナ	606
16	土	鶏とほうろ餅 じゃが芋の金ぴら 玉ねぎのみと汁 洋梨	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	ごはん じゃが芋 ご油	鶏ひき肉	わかめ、人参 わかめ、五豆 洋梨	608
30	土	鶏とほうろ餅 じゃが芋の金ぴら 玉ねぎのみと汁 洋梨	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	ごはん じゃが芋 ご油	鶏ひき肉	わかめ、人参 わかめ、五豆 洋梨	22.4
19	火	お別れ会食パーティー	——	ごはん、中華麺 ご油、小麦粉 油、マロニ、扇	鶏ひき肉、ウイン ガー、うなぎ、卵 豚肩ロース、豚ひ き肉、チーズ、マロニ	ごぼう、人参、 大根、キノコ、 バナナ、バナナ、 バナナ、バナナ、 バナナ、バナナ、 バナナ、バナナ	608
29	金	タコライス ユンサラダ 五目スープ いちご	牛乳 お茶 ミニ肉まん	ごはん、 ご油、ご マロニ、バナ 小麦粉	白ひき肉 チーズ ベーコン マロニ	五豆、バナナ、 バナナ、バナナ キノコ、バナナ ニンニク、バナナ ニンニク、バナナ	582
29	金	タコライス ユンサラダ 五目スープ いちご	牛乳 お茶 ミニ肉まん	ごはん、 ご油、ご マロニ、バナ 小麦粉	白ひき肉 チーズ ベーコン マロニ	五豆、バナナ、 バナナ、バナナ キノコ、バナナ ニンニク、バナナ ニンニク、バナナ	19.0

＜今月の変更メニュー＞

- *1 15日 → のりじゃごはん
- *2 15日 → 鶏のからあげ
- *3 15日 → えのこのみと汁
- *4 15日 → パナパンサボ
- *5 18日 → かまぼこめ
- *6 18日 → チョコレートパン
- *7 25日 → ホットドック
- *8 26日 → かんごの
はじ揚げ
- *9 27日 → 大学芋

お別れ会食パーティーメニュー

もろくろパン組
も保育園...
おんたてお別れ会
食のメニューに
した。おんたて
長く食べました。

五目炊き止みごはん、わかめごはん
塩やまごは、きりご、ウインナーの揚げ
パン、キンパン、フライドチキン
春雨サラダ、野菜スープ、チーズ
フルーツポンチ

