

# 第一保育所 3月の献立



日	曜日	午前おやつ		午後おやつ		主な食材	kcal	塩分	
		離乳	乳児	離乳	乳児				
ひな祭り	1	金	ポーロ	ひなあられ	ちらし寿司、じゃがいも煮、菜の花のお浸し、吸物	ベビーダノン もも寒天	米、人参、鮭フレーク、しいたけ、卵、胡瓜、でんぷん//じゃが芋、人参、いんげん//菜の花、コーン、えのき//みつば、麩、わかめ//ももジュース、寒天	牛乳 494	1.8
	2	土	おかし	おかし	きつねうどん、キャベツソテー、フルーツ	おかし おかし	うどん、油揚げ、ほうれん草、葱//キャベツ、人参、ウインナー//みかん缶	牛乳 447	2.3
	4	月	ハイハイ	星たべよ	ごはん、ふりかけ、ささみカツ、いんげんごま和え、味噌汁	りんご煮 りんご寒天	米//ふりかけ//ささみカツ//いんげん、竹輪、人参、ごま//わかめ、葱、麩//りんごジュース、寒天	牛乳 494	2.0
	5	火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	パン、ビーフシチュー、コールスローサラダ、フルーツ	魚せんべい ハーベスト	パン、ジャム//牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、シチューの素//キャベツ、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ、レモン汁//オレンジ	牛乳 522	2.5
	6	水	おこめせんべい	白い風船	ごはん、ふりかけ、煮魚、さつまいもサラダ、かきたま汁	南瓜煮 マカロニきな粉	米//ふりかけ//赤魚//さつまいも、人参、コーン、マヨネーズ//卵、ほうれん草、玉葱//マカロニ、きな粉	牛乳 518	1.7
	7	木	魚せんべい	ぼたぼた焼き	ごはん、厚揚げの肉味噌かけ、煮浸し、吸物	魚スナック ムーンライトクッキー	米//厚揚げ、豚ミンチ、玉葱、グリーンピース//小松菜、人参、さつまいも//玉葱、大根、みつば	牛乳 521	2.4
	8	金	ハイハイ野菜	とんがりコーン	中華飯、春雨ツナマヨサラダ、わかめスープ	野菜スナック ホットケーキ	米、豚肉、白菜、人参、しいたけ、玉葱、葱//春雨、ツナ、胡瓜、人参、マヨネーズ//玉葱、わかめ、しめじ//ホットケーキミックス、牛乳、卵、ケーキシロップ	牛乳 526	1.2
	9	土	おかし	おかし	スパゲッティナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ	おかし おかし	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ//人参、玉葱、パセリ	牛乳 492	1.4
	11	月	ハイハイ	ばりんこ	卵うどん、竹輪の磯辺揚げ、フルーツ	ベビーダノン カルピス寒天	うどん、卵、ほうれん草、玉葱、人参//竹輪、青のり、天ぷら粉//黄桃缶、みかん缶//カルピス、寒天	牛乳 453	2.3
	12	火	ひじきせんべい	カニチップ	菜飯、魚の西京焼き、ポテトサラダ、のっぺい汁	魚スナック 雪の宿	米、菜飯の素//鯖//じゃが芋、ブロッコリー、コーン、人参、卵、マヨネーズ//大根、人参、鶏肉、ごぼう、葱	牛乳 513	1.3
お別れ会	13	水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	チキンライス、フライドポテト、りんごサラダ、コンソメスープ	さつまいも煮 ジャム蒸しパン	米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ//フライドポテト//キャベツ、人参、胡瓜、りんご//玉葱、しめじ、パセリ//ホットケーキミックス、ジャム	牛乳 525	1.0
	14	木	魚せんべい	ハッピーターン	ごはん、麻婆豆腐、ほうれん草のナムル、わかめスープ	野菜スナック ビスコ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//ほうれん草、人参、もやし//わかめ、玉葱、えのき	牛乳 520	1.1
	15	金	ハイハイ野菜	ベジたべる	ごはん、ふりかけ、コロッケ、ひじき煮、味噌汁	バナナ ブチシュー	米//ふりかけ//コロッケ//ひじき、大豆、油揚げ、人参、さつまいも//豆腐、えのき、小松菜	牛乳 508	2.1
	16	土	おかし	おかし	お好み焼き、さつまいも煮、スープ	おかし おかし	キャベツ、葱、豚肉、卵、小麦粉、青のり、かつお節、お好み焼きソース、マヨネーズ//さつまいも、レモン汁//玉葱、わかめ、コーン	牛乳 465	1.2
	18	月	ハイハイ	星たべよ	ゆかりごはん、鯖の味噌煮、マカロニサラダ、吸物	ベビーダノン プリン	米、ゆかり//鯖//マカロニ、ミックスベジタブル、卵、マヨネーズ//麩、葱、わかめ//プリン、素、牛乳	牛乳 553	1.7
	19	水	おこめせんべい	白い風船	焼きそば、青のりポテト、チンゲン菜スープ	さつまいも煮 豆乳きなこ餅	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃが芋、青のり//人参、玉葱、チンゲン菜//豆乳、きな粉	牛乳 436	1.8
	21	木	魚せんべい	ぼたぼた焼き	エビピラフ、ツナサラダ、スープ、一口ゼリー	野菜スナック ムーンライトクッキー	米、えび、コーン、玉葱、人参、ピーマン//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、じゃが芋、パセリ	牛乳 512	1.5
	22	金	ハイハイ野菜	とんがりコーン	親子丼、ほうれん草のしらす和え、味噌汁	魚スナック 雪の宿	米、鶏肉、卵、玉葱//ほうれん草、人参、しらす干し//大根、葱、わかめ	牛乳 483	2.1
	23	土	おかし	おかし	にゅうめん、かき揚げ、さつまいも甘煮	おかし おかし	そうめん、わかめ、ねぎ、卵//玉葱、人参、竹輪//さつまいも	牛乳 505	2.2
	25	月	ハイハイ	ばりんこ	ごはん、煮込みハンバーグ、スパゲッティサラダ、コンソメスープ	南瓜煮 豆腐黄桃ケーキ	米//ハンバーグ、しめじ、玉葱、グリーンピース、シチューの素、ケチャップ//スパゲッティ、胡瓜、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、チンゲン菜//ホットケーキミックス、黄桃缶、豆腐	牛乳 552	1.8
修了式 希望保育	26	火	ひじきせんべい	カニチップ	パン、鶏肉の唐揚げ、ブロッコリーサラダ、コーンポタージュ	魚スナック ハーベスト	パン、ジャム//鶏肉//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//コーンスープの素、牛乳	牛乳 550	2.0
	27	水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	ごはん、ふりかけ、筑前煮、パンサンデー、味噌汁	ハイハイ サブレ	米//ふりかけ//鶏肉、里芋、ごぼう、人参、しいたけ、大根、いんげん//春雨、胡瓜、ハム//玉葱、油揚げ、小松菜	牛乳 495	1.6
	28	木	魚せんべい	ハッピーターン	ごはん、ツナじゃが、お浸し、味噌汁	ひじきせんべい ぼたぼた焼き	米//ツナ、じゃがいも、人参、玉葱、インゲン//白菜、ほうれん草、人参、かつお節//玉葱、わかめ、麩	牛乳 521	2.0
	29	金	ハイハイ野菜	ベジたべる	カレーライス、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	野菜スナック ビスコ	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 569	1.7
	30	土	おかし	おかし	そぼろごはん、キャベツのおかか和え、味噌汁	おかし おかし	米、鶏ミンチ、グリーンピース//キャベツ、人参、かつお節//麩、わかめ、葱	牛乳 476	1.3

☆離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。  
 ☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使用しています。

