

下羽栗保育所 3月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分		
ひな祭り	1	金	ポーロ	ちらし寿司、菜の花の和え物、吸物、フルーツ	黄桃ゼリー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぶ//菜の花、人参、かにかま//葱、麩、わかめ//みかん缶//ももジュース、黄桃缶	牛乳	485	1.2
	2	土	生活発表会						
	4	月	ウエハース	カレーライス、フライドポテト、フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//フライドポテト//みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	556	1.5
	5	火	ぼたぼた焼き	ラーメン、ミートボール、ブロッコリーコンソメ和え	サブレ	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、葱、うすら卵//ミートボール//ブロッコリー、人参、コーン	牛乳	465	2.5
	6	水	ばりんこ	ごはん、ふりかけ、筑前煮、マカロニサラダ、味噌汁	しるこサンド	米//ふりかけ//鶏肉、里芋、人参、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、いんげん//マカロニ、人参、胡瓜、卵、マヨネーズ//油揚げ、わかめ、葱	牛乳	536	1.8
	7	木	黒棒	ごはん、オムレツ、ジャーマンポテト、スープ	チーズ蒸しパン	米//オムレツ、ケチャップ//ウインナー、じゃが芋、ブロッコリー、玉葱//白菜、人参、パセリ//ホットケーキミックス、卵、牛乳、チーズ	牛乳	537	1.4
	8	金	白い風船・ローゼリー	ビビンバ丼、春雨サラダ、大根スープ	ハッピーターン	米、合挽ミンチ、ほうれん草、もやし、人参、ごま//春雨、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ//大根、葱、わかめ	牛乳	527	1.0
	9	土	ぼたぼた焼き	スパゲティナポリタン、キャベツサラダ、コンソメスープ	黒棒	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳	458	1.4
	11	月	かっぱえびせん	わかめごはん、コロッケ、ほうれん草お浸し、豚汁	マカロニきな粉	米、わかめごはんの素//コロッケ//ほうれん草、人参、えのき//豚肉、大根、人参、里芋、葱、油揚げ//マカロニ、きな粉	牛乳	495	1.8
	12	火	ビスコ	焼きそば、しゅうまい、中華風コンソメスープ	ベジタベ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//しゅうまい//卵、コーン、玉葱	牛乳	529	2.2
お別れ会	13	水	星たべよ	赤飯、エビフライ、花野菜サラダ、吸物、ローゼリー	プチシュー	米、小豆、ごま塩//エビフライ、タルタルソース//ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ドレッシング//えのき、麩、わかめ	牛乳	536	1.6
	14	木	プライム	ごはん、麻婆豆腐、人参サラダ、中華スープ	雪の宿	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//人参、ツナ、もやし、マヨネーズ//チンゲン菜、わかめ、ごま	牛乳	535	1.2
	15	金	ばりんこ	ごはん、豚肉の焼き肉風、グリーンサラダ、味噌汁	揚げパン	米//豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン//ブロッコリー、アスパラ、人参、ドレッシング//麩、葱、油揚げ//パン、きな粉	牛乳	564	1.8
	16	土	雪の宿	ちゃんぽん麺、大根サラダ、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、葱//大根、人参、胡瓜、コーン、ドレッシング//みかん缶	牛乳	455	2.3
	18	月	ベジタベ	パン、メンチカツ、かにかまサラダ、スープ	ばりんこ	パン、ジャム//メンチカツ//ブロッコリー、かにかま、コーン、ドレッシング//玉葱、白菜、しめじ	牛乳	553	2.3
	19	火	ハーベスト	ごはん、厚揚げ中華風煮、ナムル、大根スープ	フルーチェ	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ//ほうれん草、もやし、人参//大根、葱、わかめ//フルーチェの素、牛乳	牛乳	502	1.6
	21	木	ポーロ	ごはん、鶏の照り煮、いんげんサラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉、じゃが芋//いんげん、人参、コーン、ドレッシング//しめじ、葱、豆腐	牛乳	523	1.2
	22	金	いわしっこ・ローゼリー	ごはん、ふりかけ、煮魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁	黒棒	米//ふりかけ//赤魚//ブロッコリー、かにかま、人参、マヨネーズ//里芋、油揚げ、葱	牛乳	462	1.7
	23	土	ハーベスト	きつねうどん、キャベツのベーコン炒め、さつま芋サラダ	ばりんこ	うどん、油揚げ、かまぼこ、葱//キャベツ、人参、しめじ、ベーコン//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ	牛乳	491	2.2
	25	月	ビスコ	野菜たっぷりカレー、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	手作りおやつ	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、コーン、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//スポンジケーキ、フルーツ缶、ホイップクリーム、イチゴソース	牛乳	593	1.2
卒園式	26	火	さやえんどうスナック	鶏そぼろ丼、切干大根煮、味噌汁	ぼたぼた焼き	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//切干大根、人参、さつま揚げ//大根、麩、わかめ	牛乳	476	2.2
	27	水	サブレ	ごはん、ふりかけ、白身フライ、もやしサラダ、のっぺい汁	サッポロポテト	米//ふりかけ//白身フライ//もやし、胡瓜、ハム、コーン、ドレッシング//大根、人参、里芋、ごぼう、葱	牛乳	496	1.5
希望保育	28	木	かっぱえびせん	焼きビーフン、ほうれん草のしらす和え、卵スープ	プライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//ほうれん草、もやし、しらす//卵、玉葱、コーン	牛乳	455	2.0
	29	金	雪の宿	ゆかりごはん、肉じゃが、青梗菜のお浸し、味噌汁	カルシウムせんべい	米、ゆかり//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、糸こんにゃく//青梗菜、人参、えのき//白菜、わかめ、葱	牛乳	461	2.0
	30	土	プライム	けんちんうどん、キャベツのツナ炒め、フルーツ	ビスコ	うどん、鶏肉、油揚げ、大根、人参、里芋、ごぼう、葱//キャベツ、人参、ツナ//黄桃缶	牛乳	453	2.2

☆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。



下羽栗保育所 3月の献立（幼児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分		
ひな祭り	1	金	ちらし寿司、菜の花の和え物、吸物、フルーツ	黄桃ゼリー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぶ//菜の花、人参、かにかま//葱、麩、わかめ//みかん缶//ももジュース、黄桃缶	牛乳	493	1.3	
	2	土	生活発表会						
	4	月	カレーライス、フライドポテト、フルーツヨーグルト	カルシウムせんべい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//フライドポテト//みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	577	1.8	
	5	火	ラーメン、ミートボール、ブロッコリーコンソメ和え	サブレ	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、葱、うすら卵//ミートボール//ブロッコリー、人参、コーン	牛乳	497	2.8	
	6	水	ごはん、ふりかけ、筑前煮、マカロニサラダ、味噌汁	しるこサンド	米//ふりかけ//鶏肉、里芋、人参、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、いんげん//マカロニ、人参、胡瓜、卵、マヨネーズ//油揚げ、わかめ、葱	牛乳	549	1.7	
	7	木	ごはん、オムレツ、ジャーマンポテト、スープ	チーズ蒸しパン	米//オムレツ、ケチャップ//ウインナー、じゃが芋、ブロッコリー、玉葱//白菜、人参、パセリ//ホットケーキミックス、卵、牛乳、チーズ	牛乳	574	1.8	
	8	金	ビビンバ丼、春雨サラダ、大根スープ	ハッピーターン	米、合挽ミンチ、ほうれん草、もやし、人参、ごま//春雨、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ//大根、葱、わかめ	牛乳	534	1.0	
	9	土	ぼたぼた焼き	スパゲティボリタン、キャベツサラダ、コンソメスープ	黒棒	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳	557	1.6
	11	月	わかめごはん、コロッケ、ほうれん草お浸し、豚汁	マカロニきな粉	米、わかめごはんの素//コロッケ//ほうれん草、人参、えのき//豚肉、大根、人参、里芋、葱、油揚げ//マカロニ、きな粉	牛乳	531	1.8	
	12	火	焼きそば、しゅうまい、中華風コーンスープ	バジタベ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン//しゅうまい//卵、コーン、玉葱	牛乳	573	2.5	
お別れ会	13	水	赤飯、エビフライ、花野菜サラダ、吸物、一ロゼリー	ブチシュー	米、小豆、ごま塩//エビフライ、タルタルソース//ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ドレッシング//えのき、麩、わかめ	牛乳	569	1.8	
	14	木	ごはん、麻婆豆腐、人参サラダ、中華スープ	雪の宿	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//人参、ツナ、もやし、マヨネーズ//チンゲン菜、わかめ、ごま	牛乳	547	1.0	
	15	金	ごはん、豚肉の焼き肉風、グリーンサラダ、味噌汁	揚げパン	米//豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン//ブロッコリー、アスパラ、人参、ドレッシング//麩、葱、油揚げ//パン、きな粉	牛乳	657	2.0	
	16	土	雪の宿	ちゃんぽん麺、大根サラダ、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、葱//大根、人参、胡瓜、コーン、ドレッシング//みかん缶	牛乳	517	2.3
	18	月	パン、メンチカツ、かにかまサラダ、スープ	ぱりんこ	パン、ジャム//メンチカツ//ブロッコリー、かにかま、コーン、ドレッシング//玉葱、白菜、しめじ	牛乳	665	2.6	
	19	火	ごはん、厚揚げ中華風煮、ナムル、大根スープ	フルーチェ	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ//ほうれん草、もやし、人参//大根、葱、わかめ//フルーチェの素、牛乳	牛乳	494	1.5	
	21	木	ごはん、鶏の照り煮、いんげんサラダ、味噌汁	サブレ	米//鶏肉、じゃが芋//いんげん、人参、コーン、ドレッシング//しめじ、葱、豆腐	牛乳	541	1.3	
	22	金	ごはん、ふりかけ、煮魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁	黒棒	米//ふりかけ//赤魚//ブロッコリー、かにかま、人参、マヨネーズ//里芋、油揚げ、葱	牛乳	517	1.6	
	23	土	ハーベスト	きつねうどん、キャベツのベーコン炒め、さつま芋サラダ	ぱりんこ	うどん、油揚げ、かまぼこ、葱//キャベツ、人参、しめじ、ベーコン//さつま芋、枝豆、コーン、マヨネーズ	牛乳	560	2.7
	25	月	野菜たっぷりカレー、ミモザサラダ、フルーツヨーグルト	手作りおやつ	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、コーン、カレー粉//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//スポンジケーキ、フルーツ缶、ホイップクリーム、イチゴソース	牛乳	596	1.5	
卒園式 希望保育	26	火	鶏そぼろ丼、切干大根煮、味噌汁	ぼたぼた焼き	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//切干大根、人参、さつま揚げ//大根、麩、わかめ	牛乳	489	2.3	
	27	水	サブレ	ごはん、ふりかけ、白身フライ、もやしサラダ、のっぺい汁	サッポロポテト	米//ふりかけ//白身フライ//もやし、胡瓜、ハム、コーン、ドレッシング//大根、人参、里芋、ごぼう、葱	牛乳	604	2.3
	28	木	かっぱえびせん	焼きビーフン、ほうれん草のしらす和え、卵スープ	プライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//ほうれん草、もやし、しらす//卵、玉葱、コーン	牛乳	525	2.0
	29	金	雪の宿	ゆかりごはん、肉じゃが、青梗菜のお浸し、味噌汁	カルシウムせんべい	米、ゆかり//豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、いんげん、糸こんにゃく//青梗菜、人参、えのき//白菜、わかめ、葱	牛乳	529	2.1
	30	土	プライム	けんちんうどん、キャベツのツナ炒め、フルーツ	ビスコ	うどん、鶏肉、油揚げ、大根、人参、里芋、ごぼう、葱//キャベツ、人参、ツナ//黄桃缶	牛乳	510	2.3

☆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ひします。

