

# 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
2	月	ぼたぼた焼き	わかめごはん、メンチカツ、ブロッコリーサラダ、味噌汁	ブライム	米、わかめご飯の素//メンチカツ//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//白菜、油揚げ、葱	牛乳 537	1.8
ひな祭り	3	ポーロ	ちらし寿司、菜の花の和え物、吸物	ももゼリー	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//えのき、花麩、みつば//ももジュース、黄桃缶	牛乳 460	1.2
	4	ハッピーターン	ごはん、麻婆豆腐、青梗菜のお浸し、中華スープ	カルシウムせんべい	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//青梗菜、人参、えのき//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 496	1.5
	5	黒棒	親子うどん、いんげん胡麻和え、フルーツ	フライドポテト	うどん、卵、鶏肉、人参、葱//いんげん、人参、竹輪、ごま//みかん缶//フライドポテト	牛乳 436	1.7
	6	ハーベスト	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、一口ゼリー	サッポロポテト	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//もやし、人参、かにかま、ドレッシング	牛乳 547	2.1
	7	ハッピーターン	焼きビーフン、マカロニサラダ、スープ	黒棒	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//マカロニ、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 424	1.4
	9	かっぱえびせん	ゆかりごはん、コロッケ、ひじきと竹輪のサラダ、豚汁	蒸しパン	米、ゆかり//コロッケ//ひじき、人参、竹輪、マヨネーズ//豚肉、大根、人参、里芋、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳 557	2.0
10	ビスコ	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 556	1.5	
11	動物ビスケット	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、コンソメスープ	雪の宿	スパゲティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳 530	1.3	
12	いわしっこ一口ゼリー	ごはん、鶏と厚揚げの中華風煮、ほうれん草お浸し、大根スープ	ハッピーターン	米//鶏肉、厚揚げ、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参//大根、葱、なると	牛乳 465	1.5	
お別れ会	13	星たべよ	赤飯、エビカツ、ミモザサラダ、吸物、一口ゼリー	ブチシュー	米、小豆、ごま塩//エビカツ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//えのき、麩、みつば	牛乳 573	1.7
	14	雪の宿	ラーメン、ジャーマンポテト、フルーツ	ビスコ	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、葱、なると//じゃが芋、ウィンナー、玉葱//パイン缶	牛乳 473	2.3
	16	サッポロポテト	ごはん、ふりかけ、白身フライ、南瓜サラダ、味噌汁	みたらし団子	米//ふりかけ//白身フライ//南瓜、枝豆、ハム、マヨネーズ//白菜、麩、わかめ//白玉団子	牛乳 558	1.9
	17	ブライム	ちゃんぽん麺、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ばりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、うずら卵、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//黄桃缶	牛乳 494	1.9
	18	ポーロ	ごはん、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//鶏肉//大根、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、しめじ、葱	牛乳 527	1.1
	19	白い風船一口ゼリー	チャーハン、春雨サラダ、スープ	黒棒	米、ウィンナー、卵、玉葱、人参、葱//春雨、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 503	1.2
	21	ばりんこ	にゅうめん、ウィンナー、いんげんツナ和え	ブライム	そうめん、ほうれん草、人参、かまぼこ、葱//ウィンナー、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ	牛乳 449	1.8
	23	ビスコ	ごはん、肉団子の酢豚風、かにかまサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//里芋、わかめ、葱	牛乳 520	1.9
	24	さやえんどうスナック	ごはん、ふりかけ、煮魚、野菜とベーコンの炒め、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//ふりかけ//赤魚//キャベツ、玉葱、人参、ベーコン//えのき、葱、油揚げ	牛乳 496	2.2
	25	ハッピーターン	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、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、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、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 605	1.5
卒園式 希望保育	26	かっぱえびせん	鶏そぼろ丼、ブロッコリーサラダ、のっぺい汁	ブライム	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//大根、人参、里芋、ごぼう、葱	牛乳 481	1.6
	27	雪の宿	焼きそば、餃子、中華スープ	カルシウムせんべい	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 467	1.8
	28	ぼたぼた焼き	きつねうどん、じゃが芋のベーコン炒め、フルーツ	ハーベスト	うどん、油揚げ、わかめ、葱//じゃが芋、しめじ、ベーコン//パイン缶	牛乳 460	1.9
	30	ばりんこ	ごはん、豆腐の五目煮、さつま芋サラダ、味噌汁	しるこサンド	米//豆腐、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//白菜、わかめ、麩	牛乳 545	1.8
	31	サブレ	肉みそ丼、かにかまサラダ、吸物	星たべよ	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//もやし、胡瓜、人参、かにかま、ドレッシング//えのき、玉葱、わかめ	牛乳 519	1.2

☆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
2	月		わかめごはん、メンチカツ、ブロッコリーサラダ、味噌汁	プライム	米、わかめご飯の素//メンチカツ//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//白菜、油揚げ、葱	牛乳 604	2.2
ひな祭り	3	火	ちらし寿司、菜の花の和え物、吸物	ももゼリー	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//えのき、花麩、みつば//ももジュース、黄桃缶	牛乳 473	1.3
	4	水	ごはん、麻婆豆腐、青梗菜のお浸し、中華スープ	カルシウムせんべい	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//青梗菜、人参、えのき//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 508	1.4
	5	木	親子うどん、いんげん胡麻和え、フルーツ	フライドポテト	うどん、卵、鶏肉、人参、葱//いんげん、人参、竹輪、ごま//みかん缶//フライドポテト	牛乳 455	1.9
	6	金	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、ーロゼリー	サッポロポテト	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//もやし、人参、かにかま、ドレッシング	牛乳 521	2.0
	7	土	ハッピーターン 焼きビーフン、マカロニサラダ、スープ	黒棒	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//マカロニ、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、人参、パセリ	牛乳 484	1.5
	9	月	ゆかりごはん、コロッケ、ひじきと竹輪のサラダ、豚汁	蒸しパン	米、ゆかり//コロッケ//ひじき、人参、竹輪、マヨネーズ//豚肉、大根、人参、里芋、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳 594	2.2
10	火	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳 570	1.4	
11	水	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、コンソメスープ	雪の宿	スパゲティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//キャベツ、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳 542	1.3	
12	木	ごはん、鶏と厚揚げの中華風煮、ほうれん草お浸し、大根スープ	ハッピーターン	米//鶏肉、厚揚げ、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//ほうれん草、人参//大根、葱、なると	牛乳 507	1.4	
お別れ会	13	金	赤飯、エビカツ、ミモザサラダ、吸物、ーロゼリー	ブチシュー	米、小豆、ごま塩//エビカツ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//えのき、麩、みつば	牛乳 633	1.9
	14	土	雪の宿 ラーメン、ジャーマンポテト、フルーツ	ビスコ	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、葱、なると//じゃが芋、ウィンナー、玉葱//パイン缶	牛乳 534	2.3
	16	月	ごはん、ふりかけ、白身フライ、南瓜サラダ、味噌汁	みたらし団子	米//ふりかけ//白身フライ//南瓜、枝豆、ハム、マヨネーズ//白菜、麩、わかめ//白玉団子	牛乳 606	2.3
	17	火	ちゃんぽん麺、肉団子ケチャップ炒め、フルーツ	ぱりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、うずら卵、葱//肉団子、玉葱、ケチャップ//黄桃缶	牛乳 508	1.9
	18	水	ごはん、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁	ハッピーターン	米//鶏肉//大根、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、しめじ、葱	牛乳 602	1.2
	19	木	チャーハン、春雨サラダ、スープ	黒棒	米、ウィンナー、卵、玉葱、人参、葱//春雨、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 527	1.2
21	土	ぱりんこ にゅうめん、ウィンナー、いんげんツナ和え	プライム	そうめん、ほうれん草、人参、かまぼこ、葱//ウィンナー、ケチャップ//いんげん、人参、ツナ	牛乳 570	2.2	
23	月	ごはん、肉団子の酢豚風、かにかまサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//里芋、わかめ、葱	牛乳 556	2.0	
24	火	ごはん、ふりかけ、煮魚、野菜とベーコンの炒め、味噌汁	ぼたぼた焼き	米//ふりかけ//赤魚//キャベツ、玉葱、人参、ベーコン//えのき、葱、油揚げ	牛乳 533	2.3	
25	水	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、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、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、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 632	1.6	
卒園式 希望保育	26	木	鶏そぼろ丼、ブロッコリーサラダ、のっぺい汁	プライム	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//大根、人参、里芋、ごぼう、葱	牛乳 499	1.6
	27	金	焼きそば、餃子、中華スープ	カルシウムせんべい	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//玉葱、わかめ、ごま	牛乳 510	1.9
	28	土	ぼたぼた焼き きつねうどん、じゃが芋のベーコン炒め、フルーツ	ハーベスト	うどん、油揚げ、わかめ、葱//じゃが芋、しめじ、ベーコン//パイン缶	牛乳 564	2.0
	30	月	ごはん、豆腐の五目煮、さつま芋サラダ、味噌汁	しるこサンド	米//豆腐、鶏肉、大根、人参、ごぼう、しいたけ、いんげん//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//白菜、わかめ、麩	牛乳 557	1.6
	31	火	肉みそ丼、かにかまサラダ、吸物	星たべよ	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//もやし、胡瓜、人参、かにかま、ドレッシング//えのき、玉葱、わかめ	牛乳 534	1.2

☆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。

