



3月の献立表



都合により、献立を変更する場合があります。
 (季節によっては、生野菜等は熱を加えた調理になる事がありますのでご了承ください。)

月	火	水	木	金	土				
<p>ひなあられ お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色を付けたものです。主に桃色・緑色・黄色・白の4色で、それぞれ四季を表しているといわれ、1年の四季を通して健康でいられますようにという願いが込められています。</p>				<p>1日☆お誕生日会☆ 散らし寿司 米・人参・ちりめん・散らし寿司の素 鰯糸卵・きざみ卵・酢・砂糖 南瓜の含め煮 南瓜・だし・砂糖・醤油・みりん すまし汁 豆腐・玉葱・わかめ・だし・醤油</p>	<p>2日 あんかけうどん 鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ネギ 追い揚げ・片栗粉 しバー・こんにゃく煮 鶏しバー・こんにゃく フルーツ りんご</p>				
				<p>スキムミルク 桃のケーキ HM・砂糖・バター・牛乳・桃缶</p>	<p>牛乳 雪の宿 リッツ</p>				
<p>4日 ビーンズカレー 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・ビーンズMIX カレールー ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・塩・マヨネーズ ミニトマト ヨーグルト ヨーグルト</p>	<p>5日 ご飯 豚とピーマンの甘酢炒め 豚肉・ピーマン・バブカカ黄・玉葱・片栗粉 酢・砂糖・醤油 おかか和え 小松菜・もやし・かつお・醤油・砂糖 中華スープ エノキ茸・人参・中華だし</p>	<p>6日 うずまきパン 鶏のバーベキューソース焼 鶏肉・焼肉のタレ・ケチャップ・砂糖・ミニマ 春雨さっぱりサラダ 春雨・海藻サラダ・カニ風味・レモン汁 砂糖・醤油 スープ キャベツ・ウインナー・人参・コンソメ 醤油</p>	<p>7日 ご飯 サバの塩焼き サバ・塩 炒り煮 鶏肉・大根・人参・ごぼう・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん みぞ汁 じゃが芋・玉葱・ネギ・だし・味噌</p>	<p>8日 ミートスパ スパ・合ミンチ・玉葱・人参・トマト缶 コンソメ・ケチャップ・ソース・砂糖 ポテトサラダ じゃが芋・きゃらび・ハム・塩・マヨネーズ コーンスープ コーンクリーム・コーン缶・牛乳</p>	<p>9日</p>				
				<p>スキムミルク ジャムチーズサンド 食パン・チーズ・ジャム</p>	<p>スキムミルク フリン 寒天・プリン・牛乳</p>	<p>スキムミルク きな粉おにぎり 米・きな粉・砂糖</p>	<p>スキムミルク メロンパン風トースト 食パン・HM・牛乳・バター・砂糖 スキムミルク・レモン汁</p>	<p>スキムミルク フライドポテト フレンチポテト・塩・油</p>	<p>お弁当 ぼたぼた焼き・ビスコ・リンゴジュース</p>
<p>11日 血うどん風 鶏・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・豚肉 かまぼこ・干しいたけ 中華だし・醤油・みりん・片栗粉 ちくわの磯辺揚げ ちくわ・小麦粉・青のり・卵・油 ミニゼリー ミニゼリー</p>	<p>12日 ご飯 サワラのカレー風味焼 サワラ・小麦粉・カレー粉・油 ピーマンチャンプル 豆腐・ピーマン・玉葱・豚肉・卵 砂糖・醤油・油 みぞ汁 じゃが芋・人参・だし・味噌</p>	<p>13日 うずまきパン 南瓜のキッシュ風 南瓜・玉葱・ほうれん草・ウインナー・卵 牛乳・塩・コンソメ・チーズ・ケチャップ フルーツスパサラダ スパゲティ・きゃらび・りんご・マヨネーズ・酢 スープ もやし・わかめ・コンソメ</p>	<p>14日 マーボー丼 米・豆腐・豚ミンチ・玉葱・人参・生姜・白ネギ 味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 三色なます 大根・きゃらび・人参・酢・砂糖・塩 スープ 白菜・エノキ茸・中華だし</p>	<p>15日 ご飯 大根と鶏肉煮 大根・鶏肉・白菜・だし・砂糖・みりん・醤油 小松菜とツナのごま酢 小松菜・人参・ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 みぞ汁 大根・わかめ・だし・醤油</p>	<p>16日</p>				
				<p>スキムミルク みだらし団子 白玉団子・砂糖・醤油・片栗粉</p>	<p>スキムミルク ごまチーズホットケーキ HM・卵・牛乳・チーズ・ごま</p>	<p>スキムミルク フルーチェ フルーチェ・牛乳</p>	<p>スキムミルク オレンジゼリー 寒天ゼリー(オレンジ)・おかん缶</p>	<p>スキムミルク クッキー HM・バター・砂糖・卵</p>	<p>卒園式</p>
<p>18日 ビーンズカレー 米・牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・ビーンズMIX カレールー ツナサラダ キャベツ・ツナ・コーン・塩・マヨネーズ ミニトマト ヨーグルト ヨーグルト</p>	<p>19日 ご飯 豚とピーマンの甘酢炒め 豚肉・ピーマン・バブカカ黄・玉葱・片栗粉 酢・砂糖・醤油 おかか和え 小松菜・もやし・かつお・醤油・砂糖 中華スープ エノキ茸・人参・中華だし</p>	<p>20日 うずまきパン 鶏のバーベキューソース焼 鶏肉・焼肉のタレ・ケチャップ・砂糖・ミニマ 春雨さっぱりサラダ 春雨・海藻サラダ・カニ風味・レモン汁 砂糖・醤油 スープ キャベツ・ウインナー・人参・コンソメ 醤油</p>	<p>21日</p>	<p>22日 ご飯 サバの塩焼き サバ・塩 炒り煮 鶏肉・大根・人参・ごぼう・インゲン だし・砂糖・醤油・みりん みぞ汁 じゃが芋・玉葱・ネギ・だし・味噌</p>	<p>23日</p>				
				<p>スキムミルク ジャムチーズサンド 食パン・チーズ・ジャム</p>	<p>スキムミルク フリン 寒天・プリン・牛乳</p>	<p>スキムミルク きな粉おにぎり 米・きな粉・砂糖</p>	<p>春分の日</p>	<p>スキムミルク メロンパン風トースト 食パン・HM・牛乳・バター・砂糖 スキムミルク・レモン汁</p>	<p>お弁当 ぼたぼた焼き・ビスコ・リンゴジュース</p>
<p>25日 血うどん風 鶏・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・豚肉 かまぼこ・干しいたけ 中華だし・醤油・みりん・片栗粉 ちくわの磯辺揚げ ちくわ・小麦粉・青のり・卵・油 ミニゼリー ミニゼリー</p>	<p>26日 ご飯 サワラのカレー風味焼 サワラ・小麦粉・カレー粉・油 ピーマンチャンプル 豆腐・ピーマン・玉葱・豚肉・卵 砂糖・醤油・油 みぞ汁 じゃが芋・人参・だし・味噌</p>	<p>27日 うずまきパン 南瓜のキッシュ風 南瓜・玉葱・ほうれん草・ウインナー・卵 牛乳・塩・コンソメ・チーズ・ケチャップ フルーツスパサラダ スパゲティ・きゃらび・りんご・マヨネーズ・酢 スープ もやし・わかめ・コンソメ</p>	<p>28日 マーボー丼 米・豆腐・豚ミンチ・玉葱・人参・生姜・白ネギ 味噌・醤油・砂糖・ごま油・片栗粉 三色なます 大根・きゃらび・人参・酢・砂糖・塩 スープ 白菜・エノキ茸・中華だし</p>	<p>29日 ご飯 大根と鶏肉煮 大根・鶏肉・白菜・だし・砂糖・みりん・醤油 小松菜とツナのごま酢 小松菜・人参・ツナ・ごま・酢・砂糖・醤油 みぞ汁 大根・わかめ・だし・醤油</p>	<p>30日</p>				
				<p>スキムミルク みだらし団子 白玉団子・砂糖・醤油・片栗粉</p>	<p>スキムミルク ごまチーズホットケーキ HM・卵・牛乳・チーズ・ごま</p>	<p>スキムミルク フルーチェ フルーチェ・牛乳</p>	<p>スキムミルク オレンジゼリー 寒天ゼリー(オレンジ)・おかん缶</p>	<p>スキムミルク クッキー HM・バター・砂糖・卵</p>	<p>協力日</p>

月平均栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳以上児	588kcal	22.8g	15.7g	2.2g