



2020年3月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	ご飯☆麦入り、たまごスープ、揚げ豆腐、小松菜のホットサラダ、オレンジ	611.8(547.1) 25.9(22.6) 22.3(21.2) 2.1(1.8)	米、マカロニ、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、こま、押麦	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、ソーセージ、ベーコン、	オレンジ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、しいたけ、ピーマン、にら、さやえんどう、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華だし、食塩、パイオン	牛乳	牛乳、マカロニボリタン
03火	散らし寿司、麩のすまし汁、雛祭り・さわらのマヨネーズ焼き、プチゼリー	580.3(457.4) 23.3(21.5) 15.0(15.7) 2.5(1.8)	米、プチゼリー、砂糖、ひなあられ、マヨネーズ、麩、油	牛乳、さわら、しらす干し、油揚げ、てんぷ、チーズ	いちご、コーン、にんじん、ごぼう、なばな、さやえんどう、こんにゃく、えのきだけ、みつば、焼のり、かんぴょう、干しいたけ	だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、ひなまつりムース
04水	ご飯☆麦入り、豆腐みそ汁、筑前煮、ポテトサラダおから入り、りんご	667.6(598.0) 22.9(21.3) 17.3(17.1) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、押麦	牛乳、鶏肉、豆腐、豆乳、おから、ソーセージ、米みそ	りんご、にんじん、れんこん、なめこ、たまねぎ、だけ、のこ、こんにゃく、きゅうり、コーン、ピーマン、ねぎ、ごぼう、さやいんげん	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳	牛乳、ピラフ
05木	ご飯☆麦入り、スープ、鶏肉のピザ焼き、ほうれん草のナムル、オレンジ	492.1(462.3) 23.4(22.1) 12.7(14.0) 1.0(0.9)	米、小麦粉、こま、コンゴメ油、砂糖、オリーブ油、ごま油、押麦	牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、干しえび、削り節	ほうれん草、もやし、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、トマト、コーン、にんじん、にら、えのきだけ、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、パイオン、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、お好み焼き
06金	ご飯☆麦入り、わかめスープ、豚かつ、小松菜のごまあえ、いちご	513.8(478.1) 21.2(20.3) 15.2(15.9) 1.7(1.5)	米、せんべい、パン粉、油、小麦粉、こま、砂糖、押麦	ヨーグルト、豚肉、卵、いわし、牛乳	いちご、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、カットわかめ	しょうゆ、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	おやつ小魚、せんべい、ヨーグルト
09月	ご飯☆麦入り、中華スープ、野菜たっぷりマーボー、切干大根のねりこま和え、バナナ	679.9(496.9) 26.4(19.8) 24.9(17.7) 2.3(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、押麦、ねりこま、はるさめ、こま油、小麦粉	牛乳、豆腐、含びき肉(牛・豚)、ソーセージ、卵、米みそ	バナナ、なす、ピーマン、にら、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン、トウモロコシ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳	牛乳、コーンワインナー蒸しパン
10火	カレーラーメン、ポテトサラダ、ハンバーグ、ぶどうゼリー	777.4(687.7) 23.9(22.3) 21.8(21.2) 2.4(2.0)	中華めん、じゃがいも、クラッカー、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、クリームチーズ、含びき肉(牛・豚)、ハム	たまねぎ、トマト、ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、きゅうり、	酒、食塩、こしょう、ナツメグ、ウスターソース、ケチャップ、カレールー	牛乳	牛乳、クラッカーサンド(ツナチーズ・ジャム)
11水	ご飯☆麦入り、そらめん汁、魚と野菜の甘酢煮、白菜の昆布和え、オレンジ	552.1(508.7) 21.1(20.1) 10.5(12.2) 2.3(1.9)	米、うどん、じゃがいも、片栗粉、干しそらめん、砂糖、ごま油、油、押麦	牛乳、メルルーサ、豚肉、	オレンジ、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ、しょうが、あおのり	だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳	牛乳、焼うどん
12木	ご飯☆麦入り、マカロニスープ、ポークビーンズ、白菜とツナのサラダ、バナナ	777.4(687.7) 23.9(22.3) 21.8(21.2) 2.4(2.0)	米、じゃがいも、クラッカー、フレンチドレッシング、マカロニ、押麦、砂糖、油	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、クリームチーズ、ベーコン	バナナ、はくさい、たまねぎ、トマト、ブルーベリージャム、キャベツ、にんじん、コーン、いちごジャム、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ロールケーキ
13金	ロールパン、チキンスープ、えびフライ、ミートローフ、ゴールドキウイ	656.5(592.2) 30.0(27.3) 25.9(24.5) 2.4(2.0)	ロールパン、ホットケーキ粉、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、豚肉、豆腐、えび、豆乳、おから、卵、鶏肉	ゴールドキウイ、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳	牛乳、おからりんごケーキ
16月	ご飯☆麦入り、みそ汁、すこもり卵、レバー唐揚げ、きな粉ヨーグルト	606.6(552.3) 24.2(22.7) 17.5(17.8) 1.7(1.5)	米、片栗粉、砂糖、油、押麦、こま、マヨネーズ、オリーブ油	ヨーグルト、豚肉、卵、さけ、ベーコン、米みそ、きな粉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、焼のり、カットわかめ、しょうが	麦茶、だし汁、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース、食塩	牛乳	麦茶、鮭おにぎり
17火	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチ・スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	569.4(526.0) 26.5(24.6) 15.5(16.2) 2.3(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、押麦、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ハム、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン、ニンニク	コンソメ、カレー粉、しょうが、しょうゆ、食塩、酢、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、ツナきゅうりサンド
18水	ご飯☆麦入り、みそ汁、さわらはくさいあんかけ、切干し大根と里芋の旨煮、オレンジ	597.0(544.6) 26.9(24.9) 18.3(18.4) 2.0(1.7)	米、さといも、押麦、砂糖、油、オリーブ油、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、豆腐、油揚げ、米みそ	オレンジ、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、しょうが、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐入り焼ナゲット
19木	ふりかけ☆ご飯☆麦入り、麩のすまし汁、豚と厚揚げとじゃが芋煮、キャベツとちくわの和え物、バナナ	751.3(671.5) 27.3(25.2) 24.6(23.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、白玉粉、強力粉、砂糖、押麦、こま、オリーブ油、麩、油、片栗粉、こま	牛乳、厚揚げ、豚肉、豆腐、ちくわ、チーズ、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれん草、えのきだけ、さやいんげん、ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳	牛乳、豆腐ボンデケーキ
23月	ご飯☆麦入り、中華スープ、ローストチキン・中華風、もやしの中華風和え物、パイナップルゼリー	581.8(532.5) 27.2(25.0) 11.8(13.2) 1.2(1.1)	米、白玉粉、上新粉、砂糖、押麦、こま、こま油、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、きな粉、ツナ	パイナップルジュース、もやし、たまねぎ、パイナップル、にんじん、こまつな、にら、粉かんでん、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし、食塩、こしょう	牛乳	牛乳、豆腐団子
24火	ご飯☆麦入り、おかず汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ、りんご	654.7(594.2) 24.7(23.1) 21.0(20.6) 1.3(1.1)	米、小麦粉、オートミール、バター、砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま油	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、おから、米みそ、高野豆腐	かぼちゃ、りんご、きゅうり、たまねぎ、ミニトマト、えのきだけ、コーン、サニーレタス、干しぶどう、ねぎ、ニンニク	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、オートミールクッキー
25水	ご飯☆麦入り、けんちん汁、メルルーサのおろし煮、干草焼き、ゴールドキウイ	641.8(580.4) 29.9(27.2) 21.3(20.9) 1.9(1.6)	米、小麦粉、油、砂糖、無塩バター、押麦、ごま油	牛乳、メルルーサ、卵、豆腐、鶏肉、チーズ、おから、油揚げ	だいこん、ゴールドキウイ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳	牛乳、おからチーズトナツ
26木	レバー入りミートソースパゲティ、きのこのスープ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、ヨーグルト	695.1(624.2) 28.7(26.3) 25.2(23.9) 2.2(1.9)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油、こま	牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、豚レバー、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、しめじ、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳	牛乳、チャーハン
27金	カレーライス、キャベツスープ、切干大根のサラダ、りんご	618.7(565.4) 20.2(19.4) 22.3(21.6) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、オリーブ油、こま	豚肉、牛乳、卵、ハム、白みそ	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、トウモロコシ、グリーンピース	カレー粉、しょうゆ、ココア、食塩、パイオン	牛乳	牛乳、ココアホットケーキ
30月	わかめ☆ご飯☆麦入り、みそ汁、鶏肉の照り焼き、はるさめサラダ、りんご	649.7(590.4) 21.4(20.1) 24.3(23.2) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、押麦、こま	牛乳、鶏肉、かにかまぼこ、しらす干し、卵、米みそ	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳	牛乳125cc、手作りクッキー
31火	ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、いちご	627.9(569.3) 29.1(26.6) 31.8(29.3) 2.7(2.3)	ロールパン、ホットケーキ粉、小麦粉、油、バター、和風ドレッシング、小麦粉、パン粉、オリーブ油	牛乳、豆腐、豚肉、ソーセージ、卵、ツナ、チーズ、さくらえび	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、ニンニク	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳	牛乳、アメリカンドッグ

*福島県産コシヒカリを使用しております。

*献立変更の可能性がります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください