



# 令和2年 3月献立表

# きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
2 月	チキンカレー コールスロー かぶのスープ デザート	米/じゃが芋/オリ ブ油/マヨネーズ/ご ま油/白いりごま	鶏もも肉/かにフレ ク/塩昆布	玉葱/人参/キャベツ/ きゅうり/コーン缶/トマ ト/かぶ/りんご	塩昆布の混ぜご飯 麦茶	
3 火	ちらし寿司 鮭の西京焼き いんげんの炒め物 花麩のお吸い物 デザート	米/きび砂糖/上白糖 /オリブ油/花麩/ ふんわり食パン	卵/生鮭/西京味噌/ ベーコン/ホップ/クリーム/ 牛乳	干し椎茸/かんぴょう/人 参/絹さや/いんげん/し めじ/糸みつば/みかん/ いちご	ひな祭りフルーツサンド 牛乳	
4 水	クロワッサン 鶏のスベアリブ風 小松菜とハムの炒め物 ジュリアンスープ デザート	クロワッサン/ごま油 /オリブ油/マヨ ネーズ/あられ/調合 油/きび砂糖	鶏もも肉/ロースハム /牛乳	小松菜/レタス/赤ピーマ ン/人参/キャベツ/バナ ナ	甘辛あられ 牛乳	
5 木	のりたまふりかけご飯 肉豆腐 もやしとにらの和え物 名取汁 デザート	米/しらたき/きび砂 糖/ごま油/じゃが芋 /片栗粉/オリブ油	豚もも肉/木綿豆腐/ 鶏もも肉/牛乳	長葱/絹さや/緑豆もやし /にら/大根/人参/小松 菜/パインアップル	芋もち 牛乳	
6 金	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ 人参といんげんの胡麻マヨネーズ和え デザート	うどん/板こんにやく/ご ま油/天ぷら粉/調合油/ マヨネーズ/白すりごま/ きび砂糖/食パン	油揚げ/木綿豆腐/焼 き竹輪/青のり/プチ ダノン/しらす干し/ 牛乳	ごぼう/人参/大根/いん げん	しらすマヨトースト 牛乳	
7 土	ご飯 焼肉 ほうれん草のお浸し かぶの甘酢漬け もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/きび砂糖/ごま油 /オリブ油/白いり ごま/上白糖/粉砂糖	豚肩ロース(脂身付)/ 豚バラ肉/かつお節/ 油揚げ/白味噌/牛乳 /ヨーグルト	にんにく/長葱/ほうれん 草/かぶ/レモン果汁/緑 豆もやし/オレンジ/いち ごジャム	ヨーグルトの いちごジャム添え	
9 月	五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース炒め 干草煮 はんぺん汁 デザート	五穀米/米/オリブ 油/オイスターソース /きび砂糖/片栗粉/ マヨネーズ	牛肩ロース肉/油揚げ /はんぺん/糸引納豆 /卵/牛乳/かつお節	小松菜/ほうれん草/人参 /キャベツ/ミニトマト/ 糸みつば/みかん	納豆お好み焼き 牛乳	
10 火	バターロール ハンバーグデミグラスソース マッシュポテト コンソメスープ デザート	ロールパン/パン粉/ じゃが芋/有塩バター /米	合びき肉/卵/牛乳	玉葱/えのき茸/しめじ/ マッシュルーム水煮/ミッ クスベジタブル/アスパラ /パセリ	ちりめん菜ごはん 牛乳	
11 水	人参ご飯 かじきの磯辺焼き れんこんとパプリカの炒め物 しめじと大根の味噌汁 デザート	米/白すりごま/調合油/ 白いりごま/きび砂糖/マ ヨネーズ/ホットケーキ ミックス/白玉粉	めかじき/青のり/白 味噌/粉チーズ/ベー コン/牛乳	人参/れんこん/黄ピーマ ン/トマト/しめじ/大根 /バナナ/パセリ	ベーコンのボンデケージョ 牛乳	
12 木	コロコロ野菜丼 ほうれん草ソテー ツナサラダ 豆腐のお吸い物 デザート、牛乳	米/オリブ油/きび 砂糖/片栗粉/中華麺	豚ひき肉/ベーコン/ ツナ缶/絹豆腐/牛乳 /生わかめ/なると	いんげん/人参/玉葱/干し椎 茸/にんにく/生姜/ほうれん 草/レタス/きゅうり/黄ピー マン/糸みつば/パインアップ ル/長葱	正油ラーメン	
13 金	和風スパゲッティ アスパラとふわふわ卵 ごぼうサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ/オリブ油 /マヨネーズ/白すりごま /白いりごま/サンドイッ チ用食パン/ホットケーキ ミックス	ベーコン/卵/白味噌 /牛乳/ツナ缶	しめじ/玉葱/アスパラ/ ごぼう/人参/みかん	ツナパン 牛乳	
14 土	ご飯 豚肉と玉葱の卵とじ 小松菜のさくさく炒め きゅうりの浅漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米/きび砂糖/ごま油 /オイスターソース/ 上白糖	豚肩ロース(脂身付)/ 卵/油揚げ/絹豆腐/ 白味噌/牛乳/ゼラチ ン	玉葱/糸みつば/小松菜/ 人参/きゅうり/なめこ/ バナナ/りんごジュース	りんごゼリー リッツ	
16 月	ご飯 鶏の梅風味焼き ひじき煮 小松菜のナムル風 すまし汁 デザート	米/薄力粉/オリブ油/ きび砂糖/白いりごま/ご ま油/ホットケーキミック ス/マーガリン/ケーキシ ロップ	鶏もも肉/干ひじき(干 し/釜、乾)/焼き竹輪 /大豆水煮/絹豆腐/ 卵/牛乳/ヨーグルト	梅干し/大葉/人参/絹さ や/小松菜/糸みつば/み かん	ホットケーキ 牛乳	



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
17 火	焼きそば カリフラワーとエビのソテー 華風汁 デザート	蒸し中華麺／オリーブ 油／ごま油／マヨネ ーズ／米	豚肩ロース(脂身付)／ 青のり／むきえび／プ チダノン／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン ／カリフラワー／スナップえ んどう／青梗菜	わかめご飯 牛乳	
18 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 チョレギサラダ えのき茸のスープ デザート	米／きび砂糖／片栗粉／ご ま油／白いりごま／マヨ ネーズ／有塩バター／薄力 粉／上白糖／粉砂糖	卵／かにフレーク／牛 乳	長葱／グリーンピース缶／サ ニーレタス／きゅうり／レモ ン果汁／ミニトマト／えのき 茸／大根／パインアップル	スノーボール 牛乳	
19 木	食パン サーモンムニエル ほうれん草と卵のソテー ベーコンスープ デザート	食パン／薄力粉／オ リーブ油／フライドポ テト／調合油	にじます(海面養殖)／ 卵／ベーコン／牛乳	ほうれん草／ブロッコリー／ 玉葱	フライドポテト 牛乳	
21 土	ほうれん草とチーズのカレー ポテトサラダ コンソメスープ デザート	米／オリーブ油／じゃ が芋／マヨネーズ／食 パン／マーガリン	鶏もも肉／細切りチー ズ／ロースハム／牛乳	玉葱／ほうれん草／きゅうり ／ブロッコリー／パセリ／オ レンジ	カーリクトースト 牛乳	
23 月	ツナのスパゲッティー カニサラダ ほうれん草のガーリック炒め 白菜スープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／きび砂糖／マヨ ネーズ／米	ツナ缶／かにフレーク ／ベーコン／牛乳	玉葱／にんにく／カットマ ト缶／レタス／きゅうり／ほ うれん草／白菜／みかん	梅しそご飯 牛乳	
24 火	麦ご飯 金目鯛の煮付け 春雨サラダ いんげんの煮浸し しめじと大根の味噌汁 デザート、牛乳	米／押麦／きび砂糖／ 緑豆春雨／オリーブ油 ／ごま油／上白糖	金目鯛／ロースハム／ 卵／白味噌／牛乳／ゼ ラチン	生姜／きゅうり／いんげん／ しめじ／大根／パインアップ ル／みかん缶／温州蜜柑缶詰 (液汁)	みかんゼリー ビスケット	
25 水	ご飯 鶏のさっぱり煮 小松菜の正油風味 えのき茸のすまし汁 デザート、牛乳	米／きび砂糖／ごま油 ／白すりごま／マヨ ネーズ／小町麩／うど ん／揚げ玉	鶏もも肉／かにフレ ーク／牛乳	にんにく／生姜／小松菜／レ タス／黄ピーマン／えのき茸 ／絹さや／オレンジ／小葱	たぬきうどん	
26 木	食パン めかじきのフライ風 アスパラソテー 卵スープ デザート	食パン／パン粉／オリ ーブ油／マヨネーズ／さつま芋 ／調合油／きび砂糖／黒い りごま	めかじき／ベーコン／ 卵／牛乳	アスパラ／キャベツ／ミニト マト／パセリ／バナナ	大学芋 牛乳	
27 金	お赤飯 筑前煮 カラフルピクルス ニラ卵味噌汁 デザート	もち米／米／里芋／板 こんにやく／きび砂糖 ／オリーブ油	ささげ／鶏もも肉／赤 味噌／卵／白味噌／豚 ひき肉／細切りチーズ ／牛乳	たけのこ水煮／人参／ごぼう ／絹さや／干し椎茸／黄ピーマン ／赤ピーマン／きゅうり／ら いちご／玉葱／生姜／にんに く	焼きカレー 牛乳	
28 土	ご飯 麻婆豆腐 いんげんときのこのソテー きゅうりの甘酢漬け わかめスープ デザート、牛乳	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／オリーブ油／ 白いりごま	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／生わかめ／牛 乳	長葱／にんにく／生姜／いん げん／しめじ／きゅうり／バ ナナ	フルーチェ ビスケット	
30 月	わかめごはん 鶏の黄金焼き 人参しりしり 豆腐のお吸い物 デザート	米／片栗粉／オリーブ油 ／きび砂糖／小町麩／有塩バ ター／ケーキシロップ／ゲ ラニュー糖	鶏もも肉／卵／ツナ缶 ／絹豆腐／牛乳	人参／ミニトマト／糸みつば ／オレンジ	お麩ラスク(メープル味) 牛乳	
31 火	ご飯 さばの胡麻味噌焼き 三色ナムル あおさのりの味噌汁 デザート	米／白すりごま／きび 砂糖／ごま油／マヨ ネーズ	鯖／白味噌／あおさ(素 干し)／プチダノン／チ キンナゲット／牛乳	長葱／ほうれん草／人参／ きゅうり／スナップえんどう ／小葱	チキンナゲット 牛乳	
		月平均栄養価	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.8kcal			

