

# ハローこども園 3月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定	材 料 名			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	
01 土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリーンピース	牛乳 スティックパン
03 月	《行事食:ひなまつり》 三色どんぶり なのはなあえ、すまし汁	599.7(501.0) 22.8(19.8) 26.1(22.0) 1.6(1.2)	米、○砂糖、マヨネーズ 油、砂糖	○牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉 ○生クリーム、ハム、チーズ ○ゼラチン、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、ほうれんそう、ねぎ コーン缶、なばな、にんじん さやえんどう、わかめ、しょうが	いちごムース お花せんべい
04 火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 五目きんぴら、みそ汁、みかん	583.3(507.4) 23.7(20.8) 17.6(16.6) 1.8(1.5)	米、○小麦粉、○黒砂糖 マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、さけ、○卵、みそ 油揚げ、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、だいこん、ごぼう にんじん、たまねぎ、ピーマン ねぎ、コーン缶、干しいたけ しょうが、わかめ、パセリ	牛乳 黒糖蒸しパン
05 水	焼きそば 三色ナムル 中華スープ、バナナ	585.4(490.5) 22.6(19.1) 17.9(14.3) 2.0(1.6)	焼きそばめん、○米、油 片栗粉、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、キャベツ、わかめ チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、○焼きのり	麦茶 おにぎり
06 木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ひじきとツナの和え物、すまし汁	576.1(477.4) 20.8(18.5) 16.0(14.8) 1.7(1.3)	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、生揚げ ツナ缶、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、にんじん、たまねぎ えのきたけ、もやし、ひじき ○いちごジャム、グリーンピース	牛乳 クラッカーサンド
07 金	カレーライス 大根サラダ、みかん	607.7(467.6) 18.1(15.7) 18.1(15.9) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、だいこん にんじん、グリーンピース きゅうり、○りんご濃縮果汁	牛乳 りんごゼリー せんべい
08 土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖)、ハム ツナ缶、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
10 月	パン マカロニのラザニア風、野菜スープ ボイルブロッコリー、バナナ	637.5(555.2) 21.3(19.7) 26.8(24.1) 1.9(1.6)	食パン、○フライドポテト マカロニ、○油、小麦粉 砂糖、じゃがいも	○牛乳、合い挽き肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト缶 にんじん、たまねぎ ブロッコリー、パセリ	牛乳 フライドポテト
11 火	<b>園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)</b>					牛乳 しらすせんべい
12 水	《卒園・進級お祝い膳》 赤飯、ぶりの照り焼、すまし汁 きゅうりとささみのごまサラダ、みかん	597.1(503.3) 27.2(22.8) 19.2(17.1) 1.7(1.3)	米、○食パン、もち米 砂糖、油	○牛乳、ぶり、豆腐、鶏ささ身 あずき(乾)、ごま、黒ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、きゅうり、ほうれんそう えのきたけ、コーン缶 にんじん	牛乳 シュガーラスク
13 木	ちゃんぽんうどん じゃこサラダ、バナナ	547.1(473.1) 22.9(20.6) 12.0(12.1) 2.6(2.2)	ゆでうどん、○米 片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、しらす干し ○油揚げ、○鶏ひき肉 かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ、もやし きゅうり、ねぎ、こまつな ○コーン缶、わかめ	麦茶 こぎつねごはん
14 金	《つき組リクエスト献立》 ごはん、鶏のから揚げ、ポテトサラダ 中華風コーンスープ、いちご	600.0(507.1) 24.8(21.6) 20.3(17.8) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、片栗粉 油、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏肉、卵、豆腐 ◎ヨーグルト(無糖)	いちご、クリームコーン缶 きゅうり、にんじん、葉ねぎ にんにく、しょうが	ヨーグルト せんべい
17 月	パン クリームシチュー 和風サラダ、バナナ	600.4(500.3) 22.2(19.5) 19.9(17.7) 2.2(1.8)	ロールパン、じゃがいも ○米、○もち米、小麦粉 砂糖、油	○牛乳、鶏肉、ちくわ ○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、しめじ グリーンピース(冷凍)、わかめ	《行事食:お彼岸》 麦茶 きな粉おはぎ
18 火	ごはん 魚のみそ照り焼き マカロニサラダ、すまし汁、みかん	610.8(517.6) 26.0(22.1) 15.1(14.4) 1.5(1.2)	米、スパゲティ マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐、ハム みそ、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、ほうれんそう ○オレンジ濃縮果汁、きゅうり にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳 キャロットゼリー せんべい
19 水	ごはん マーボー豆腐 小松菜のごま和え、中華スープ	532.2(455.4) 22.7(19.5) 18.4(14.8) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○チーズ、みそ、ごま ◎ヨーグルト(ドリンク)	にんじん、こまつな、もやし、にら たまねぎ、コーン缶、葉ねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが、わかめ	牛乳 コーンパン
21 金	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、みかん	651.5(553.5) 24.3(21.4) 27.9(24.1) 2.3(1.8)	スパゲティ、○ホットケーキ粉 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、合い挽き肉、○卵 チーズ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、えのきたけ にんじん、トマト缶 しめじ、こまつな、にんにく	牛乳 手作りマドレーヌ
22 土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	497.3(446.0) 13.2(13.0) 18.2(17.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ ○バナナ、○みかん缶	フルーツヨーグルト ウエハース
24 月	パン カレーシチュー ベーコンドレッシングサラダ、バナナ	616.7(535.9) 22.0(20.1) 18.8(17.5) 2.2(1.8)	○米、じゃがいも ロールパン、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○鶏ひき肉 ベーコン、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、しめじ グリーンピース、○あおのり	麦茶 おにぎり
25 火	ごはん さばの華風焼き もやしのゆかりあえ、豚汁	519.1(447.8) 21.5(18.8) 16.0(14.6) 1.5(1.2)	○さつまいも、米、ごま油	○牛乳、さば、豚肉 みそ、◎ヨーグルト(無糖)	もやし、だいこん、にんじん きゅうり、ねぎ、ごぼう わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 ふかし芋
26 水	肉みそうどん ブロッコリーのごまドレあえ バナナ	538.3(473.7) 21.2(19.4) 21.4(19.7) 1.6(1.4)	ゆでうどん、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、砂糖、油 片栗粉	○牛乳、豚ひき肉、○卵 ○ウインナー、ごま みそ、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー にんじん、もやし、ねぎ たまねぎ、しょうが	牛乳 クイックケーキ
27 木	ごはん タンドリーチキン キャベツのりんごサラダ、みそ汁	548.0(441.0) 16.9(15.5) 15.4(14.7) 1.2(1.0)	米、○砂糖、油	○牛乳、鶏肉、油揚げ みそ、○カルピス ◎ヨーグルト(無糖)	だいこん、きゅうり、こまつな キャベツ、りんご、にんにく	牛乳 カルピスゼリー せんべい
28 金	《新年度準備希望保育》 サンドウィッチ やさしいスープ、バナナ	465.2(426.6) 12.5(12.6) 17.9(17.4) 1.3(1.1)	食パン、マヨネーズ、○砂糖 じゃがいも	ハム、ツナ缶、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、パセリ ○いちごジャム	フルーツソースヨーグルト ウエハース
29 土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、焼きのり ○たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 ツナパン
31 月	《新年度準備希望保育》 チキンカレーライス チーズ、みかん	533.7(430.6) 16.5(11.6) 12.8(10.6) 1.4(1.1)	米、○砂糖、油	鶏肉、チーズ、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、にんじん しめじ、トマト缶、ピーマン にんにく	フルーツゼリー せんべい

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。

※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。