

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 ()は未満児	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	
02月	パン ツナグラタン、バナナ キャベツのベーコンドレッシング	603.2(526.5) 22.4(20.6) 22.7(20.8) 1.9(1.6)	じゃがいも、ロールパン 油、砂糖	○牛乳、ツナ缶、チーズ ○いちごジャム、ベーコン バター、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、ほうれんそう、しめじ にんじん、○イチゴジャム コーン缶	牛乳 クラッカーサンド
03火	《行事食：ひなまつり》 ひなまつりごはん、鶏肉のみそ焼き なのはなあえ、すまし汁	668.5(545.5) 33.1(27.2) 35.4(30.0) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏肉、ごま、豆腐 卵、さけ、ハム、チーズ みそ、◎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	牛乳 ショートケーキ
04水	親子うどん チーズ入りサラダ、バナナ	569.0(483.6) 23.4(21.1) 12.9(13.0) 2.1(1.7)	ゆでうどん、○米 ○油、砂糖	○牛乳、鶏肉、卵、ハム チーズ、○油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、キャベツ にんじん、ほうれんそう きゅうり、コーン缶、ねぎ ○刻みこんぶ	麦茶 夕焼けごはん
05木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮、みそ汁 もやし中華風和え物、みかん	575.6(498.7) 20.6(19.1) 16.5(15.8) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、砂糖 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 生揚げ、油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、みかん もやし、たまねぎ、にんじん こまつな、みつば グリーンピース、○かんでん	牛乳 りんごゼリー せんべい
06金	カレーライス コールスローサラダ、オレンジ	593.5(458.4) 16.6(14.6) 18.1(15.9) 1.6(1.2)	○さつまいも、米 じゃがいも、油	○牛乳、豚肉 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん グリーンピース	牛乳 ふかし芋
07土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎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、コーン缶 ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
09月	パン ポークビーンズ 和風サラダ、バナナ	539.6(457.8) 23.0(20.8) 17.2(16.3) 2.2(1.8)	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉、ちくわ だいず水煮 ◎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、トマト缶 ○ねぎ、パセリ、わかめ	牛乳 お好み焼き
10火	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 チーズサブレ
11水	焼きそば 青菜のおかかあえ、 中華スープ、バナナ	545.8(471.3) 20.7(19.0) 13.5(13.4) 2.1(1.7)	焼きそばめん ○米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉、卵 かつお節、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、もやし チンゲンサイ、ピーマン コーン缶、しいたけ、	麦茶 おにぎり
12木	《つき組リクエスト献立》 ごはん、鶏のから揚げ マカロニサラダ、はるさめスープ	604.8(505.7) 21.6(19.1) 23.5(19.5) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉 マカロニ、片栗粉、砂糖 マヨネーズ、はるさめ	○牛乳、鶏肉、○卵 ハム、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	チンゲンサイ、きゅうり たまねぎ、○バナナ にんじん、えのきたけ にんにく、しょうが	牛乳 バナナケーキ
13金	ごはん 魚のみそ照り焼き、かき玉汁、みかん キャベツとほうれんそうの磯和え	585.7(505.5) 27.2(23.3) 15.4(14.7) 1.4(1.2)	米、砂糖、片栗粉	さけ、卵、豆腐、みそ ◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、ほうれんそう キャベツ、ねぎ、にんじん えのきたけ、焼きのり しょうが	ヨーグルト せんべい
14土	ハ ロ ー こ ど も 園 卒 園 式					
16月	パン クリームシチュー 大根サラダ、みかん	595.0(507.1) 21.9(19.6) 22.9(20.2) 2.2(1.7)	ロールパン、じゃがいも ○コーンフレーク、油 小麦粉、マヨネーズ	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 バター ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、しめじ だいこん、にんじん きゅうり、グリーンピース	牛乳 コーンフレーク バナナ
17火	ごはん ぶりの照り焼き、豚汁 ひじきとキャベツのサラダ	596.3(503.7) 24.0(20.7) 26.0(22.1) 1.7(1.3)	米、○食パン、マヨネーズ ○マーガリン、砂糖、油 ごま油	○牛乳、ぶり、豚肉 みそ、ハム、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	だいこん、キャベツ、ねぎ たまねぎ、コーン缶 にんじん、ごぼう、ひじき	牛乳 シュガーラスク
18水	ミートスパゲティ やさしいスープ、チーズ バナナ	640.1(533.3) 23.8(20.8) 23.4(20.4) 1.9(1.5)	スパゲティ、油、砂糖 ○米、○もち米 小麦粉	○牛乳、合いびき肉 ◎ヨーグルト(無糖) チーズ、○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんにく えのきたけ、にんじん トマト缶、しめじ、こまつな	《行事食：お彼岸》 麦茶 きな粉おはぎ
19木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 キャベツとりんごのサラダ	586.8(505.9) 19.4(17.7) 19.9(18.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも しらたき、砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉 みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、キャベツ りんご、きゅうり、ほうれんそう えのきたけ、グリーンピース	にんじんポタージュ クラッカー
21土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ、○砂糖、 油	ハム、ツナ缶 ◎牛乳 ◎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 コーン缶、○みかん缶 パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
23月	パン マカロニのクリーム煮 キャベツとツナのサラダ、バナナ	585.5(506.3) 22.1(20.3) 23.9(21.2) 2.0(1.7)	ロールパン、油 ○じゃがいも、マカロニ	○牛乳、鶏肉、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん たまねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピース	牛乳 フライドポテト
24火	ごはん ちくわ磯辺揚げ、五目汁 大豆とひじきの煮物、みかん	587.0(485.5) 22.4(19.9) 16.4(15.0) 2.2(1.7)	米、油、こんにゃく 小麦粉、砂糖、ごま油	○牛乳、ちくわ、○カルピス だいず水煮、豆腐、みそ 油揚げ、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう、葉ねぎ ○かんでん、ひじき あおのり	牛乳 カルピスゼリー せんべい
25水	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのミモザサラダ バナナ	563.0(481.6) 23.7(20.7) 15.7(14.9) 1.8(1.5)	ゆでうどん、○米 マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、豚肉、卵 ○さけ、ハム、チーズ ○ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ブロッコリー はくさい、にんじん たまねぎ、もやし、にら	麦茶 おにぎり
26木	ごはん すき焼き風煮物 じゃこサラダ、みそ汁	563.5(494.9) 25.2(22.9) 17.0(16.3) 2.8(2.3)	米、○食パン、しらたき 砂糖、○コーンスターチ	○牛乳、牛肉、焼き豆腐 しらす干し、みそ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、はくさい、たまねぎ キャベツ、ねぎ、きゅうり えのきたけ、だいこん わかめ	牛乳 ココアクリームサンド
27金	ごはん マーボー豆腐、にら玉スープ もやしのゆかりあえ、みかん	577.9(478.6) 24.7(20.7) 18.6(15.0) 2.0(1.4)	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 卵、○チーズ、みそ ◎ヨーグルト(ドリンク)	みかん、もやし、にんじん にら、きゅうり、○コーン缶 しいたけ、干しいたけ わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
28土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎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、コーン缶 ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
30月	チキンカレーライス みかん、チーズ	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	ヨーグルト せんべい
31火	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎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、コーン缶 ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース

※ 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。