

3月予定献立



平成30年 作成

高館あおぞら保育園

食材ならびに体内のはたらき

身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)

日	曜	未満児		全児童		エネルギー kcal	たんぱく質 g	食材
		午前おやつ	主食	副食	午後おやつ			
1	木	白ぶどうジュース	ご飯	豆腐のカレー煮 小松菜のおひたし えびだんご汁 デコボン	牛乳 ココア蒸しパン	538 673	17.7 22.1	豚挽き肉 木綿豆腐 えび 牛乳
2	金	みかんジュース	ちらし ご飯	さわらの西京焼き つぼみ菜のおひたし 花魁のすまし汁 いわかん	カルピス ひな祭りデザート	628 785	18.7 23.4	油揚げ 卵 さわか 絹豆腐
3	土	お茶 菓子	ご飯	豆腐の中華煮 かに入り酢の物 大根の味噌汁	牛乳 菓子	406 507	15.8 19.8	木綿豆腐 えび うずら卵 かにかま 油揚げ 味噌 牛乳
5	月	アップルキャラット	ご飯	キッシュ風オムレツ フロッキートマトサラダ かぶのスープ オレンジ	牛乳 マーラーカオ風	609 761	18.5 23.1	卵 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳
6	火	ミルージュ	ご飯	鶏の味噌煮 煮の豆腐の煮物 のっぺい汁 キウイフルーツ	牛乳 黒ごまクッキー	694 877	24.7 31.6	鶏 味噌 凍り豆腐 油揚げ 木綿豆腐 牛乳
7	水	野菜ジュース	食パン	鶏肉のマーレード焼き 白菜サラダ クリームシチュー いわかん	牛乳 梅しらすご飯	595 746	26.5 33.2	鶏もも肉 ハム 牛乳 生クリーム しらす干し
8	木	ジョア	ご飯	タラフライ じゃが芋と油揚げの煮物 かみかみ味噌汁	味噌ラーメン	554 693	21.8 27.3	たら 卵 味噌 豚挽き肉
9	金	はっさく	ご飯	チキンカレー ツナサラダ 牛乳 バナナ	牛乳 ほうれん草あずき蒸しパン	683 854	23.7 29.7	鶏もも肉 牛乳 ツナ 卵
10	土	お茶 菓子	ご飯	五日大豆煮 つぼみ菜のごま和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	416 520	14.7 18.4	大豆 鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳
12	月	ソファール元気ヨーグルト	チャー ハン	チャーハン 野菜スープ 牛乳 フルーツ和え	牛乳 ナポリタン	674 846	18.8 23.7	ヨーグルト 牛乳 粉チーズ
13	火	デコボン	ご飯	鶏のバター炒め トマトサラダ コーンクリームスープ バナナ	野菜ジュース 菓子	502 627	18.7 23.4	鶏 牛乳 生クリーム
14	水	牛乳 菓子	めん	えび入りかき揚げ チキン菜のおひたし うどん汁 オレンジ	牛乳 カレーピラフ	658 822	23.9 29.9	牛乳 えび 卵 油揚げ 鶏ささみ肉
15	木	飲むヨーグルト	ご飯	鶏の青のパン粉焼き ひき肉煮付け 春雨スープ いわかん	牛乳 豆腐ドーナツ	560 695	22.6 28.1	鶏胸肉 油揚げ 牛乳 木綿豆腐
16	金	りんごジュース	ご飯	ぶりの味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 根菜汁 はっさく	牛乳 アップルスイートポテト	603 754	18.9 23.6	ぶり 味噌 木綿豆腐 油揚げ 大豆 牛乳 卵
17	土	お茶 菓子	ご飯	豚バラ大根 涼伴三絲 わかめの味噌汁	牛乳 菓子	454 568	15.1 18.9	豚バラ肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌 牛乳
19	月	白ぶどうジュース	ご飯	しなごめ きゅうりの酢の物 菜の花の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 黒糖きな粉パイ	547 687	19.4 24.4	豚肉 木綿豆腐 牛乳 油揚げ 味噌
20	火	みかんジュース	バター ロール	豆腐のグラタン かぼちゃサラダ 野菜スープ デコボン	牛乳 きのこごはん	723 904	19.0 23.8	豚しほり ちくわ 絹豆腐 味噌 きな粉
22	木	アップルキャラット	ピラフ	チキンバーグ ポテトフライ フロッキーサラダ コンソメスープ いちご	りんごジュース おたのしみデザート	664 829	24.8 31.1	鶏もも肉 牛乳 焼くし豆腐 チーズ ワインナー 油揚げ
23	金	ミルージュ	ご飯	ほうれん草カレー りんごサラダ フルーツヨーグルト お茶	白ぶどうジュース 菓子	564 705	12.4 15.5	ワインナー 鶏むね肉 チーズ
24	土	お茶 菓子	ご飯	肉じゃが ほうれん草のおかか和え わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 菓子	383 478	15.7 19.6	豚挽き肉 牛乳 ハム ヨーグルト
26	月	野菜ジュース	ご飯	ホークピーズ キャベツの若草和え 白菜の味噌汁 いわかん	みかんジュース 菓子	447 558	13.2 16.5	豚胸肉 大豆 卵 油揚げ 味噌
27	火	ジョア	ご飯	かれのい甘酢あんかけ プロックリーのこま和え いら玉汁	牛乳 ジャムサンド	602 757	28.7 35.8	かれのい チーズ 卵 絹豆腐 牛乳
28	水	飲むヨーグルト	めん	あんかけ焼きそば 豆菜サラダ わかめスープ キウイフルーツ	牛乳 人参ピラフ	583 728	26.1 32.6	豚肉 えび いか 大豆 ツナ 木綿豆腐 ベーコン
29	木	牛乳 菓子	ご飯	カラフル卵 わかめの酢の物 キャベツの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	580 720	23.1 28.6	卵 牛乳 ハム きな粉 チーズ 味噌
30	金	十勝ヨーグルト	ご飯	まぐろステーキ パンパッサー 豆腐の中華スープ グレープフルーツ	牛乳 チーズケーキ	674 843	27.5 34.4	ヨーグルト かじき 鶏ささみ肉 絹豆腐 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵
31	土	お茶 菓子	ご飯	豆腐のチーズ焼き 大根の煮物 きのこの味噌汁	牛乳 菓子	364 455	14.4 18.0	木綿豆腐 チーズ さつま揚げ 味噌 牛乳

*右記栄養価について、
上段は3歳未満児、
下段は3歳以上児になります。

※3月12日(月)は非常時を
想定した昼食を提供します。

※3月21日(水)は祝日のため、
保育園はお休みです。

	3月分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食物繊維g	食塩相当量g
3歳未満児		566	20.2	16.0	264	3.9	1.8
3歳以上児		648	23.9	19.4	268	4.8	2.2

★献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。