

3月献立表

令和2年 3月

[未満児]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	9(月)
9時	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 おやつりりこ(朝) かえりちめん	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ
	ドライカレー 米 米粒麦 あいびき たまねぎ にんじん スイートコーン だいず カレーウ ウスターソース 食塩 こしょう なたね油 干しぶどう グリーンピース	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐の中華煮 ごま油 にんにくおろし 豚もも はくさい 乾しいたけ 木綿豆腐 かたくり粉 チンゲンサイ うずら卵水煮缶詰 にんじん 車糖 食塩 こいくちしょうゆ	キッズピピンパ 米 米粒麦 あいびき しょうが にんにくおろし タレ にんじん こまつな りょうどうもやし ミニトマト 鶏卵 ごま油	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のパン粉焼き(ニンニク) しろさけ 清酒 食塩 こしょう パン粉 にんにくおろし マーガリン	★ 誕生会・お別れ会 ★ 赤飯 米 もち米 あずき 食塩 黒ごま 鶏肉のから揚げ 鶏もも 食塩 こしょう かたくり粉 調味油 清酒 薄力粉	麻婆丼 米 米粒麦 ソフト豆腐 あいびき たまねぎ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ 生しいたけ 赤だしみそ こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 オイスターソース しょうが にんにくおろし 清酒	ペーコンピラフ 米 マーガリン たまねぎ にんじん ペーコン マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース 食塩 こしょう コンツメ
星食	コンソメスープ・ はくさい ペーコン ぶなしめじ コンツメ 食塩	ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ	中華スープ チンゲンサイ 生しいたけ カットわかめ だし 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ロースハム にんじん たまねぎ マヨネーズ	中華スープ・ チンゲンサイ エリンギ りょうどうもやし だし 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	シルバーサラダ きゅうり スイートコーン 緑豆はるさめ ローズハム たまねぎ マヨネーズ
	旬のフルーツ ..	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ 旬のフルーツ ..	フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	添え野菜 ミニトマト すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ	ゼリー(Cupりんご) りんご飲料	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンツメ
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃこトースト 食パン しらす干し マヨネーズ あおのり ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 ひなケーキ カステラ クリーム いちご ひなあられ	牛乳おやつ 普通牛乳 胡麻のスティックビスケット ホットケーキミックス 車糖 ごま マーガリン 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 車糖 鶏卵 マーガリン 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 パンケーキ パンアップル缶詰 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット ビスケット マリー キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳(以上児はお茶) 普通牛乳 オレンジゼリー(未満児) みかん飲料 寒天 車糖 アイスクリーム(以上児) アイスクリーム ウエハース ウエハース
	成分値 エネルギー : 653 kcal 脂 質 : 25.7 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 2.7 g カルシウム : 325 mg	エネルギー : 585 kcal 脂 質 : 17.1 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 339 mg	エネルギー : 557 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 21.2 g 塩 分 : 0.9 g カルシウム : 393 mg	エネルギー : 571 kcal 脂 質 : 18.9 g たんぱく質 : 24.9 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 365 mg	エネルギー : 718 kcal 脂 質 : 30.1 g たんぱく質 : 24.8 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 348 mg	エネルギー : 511 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 380 mg	エネルギー : 690 kcal 脂 質 : 25.5 g たんぱく質 : 18.7 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 421 mg
	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)
9時	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	★ 卒園式 ★	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 じゃムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム
	三色丼 米 米粒麦 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ 車糖 料理酒 鶏卵 車糖 料理酒 食塩 調味油 さやいんげん しょうが	麦ご飯 米 米粒麦 ブリの照り焼き ぶり こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 竹輪とほうれん草のソテー ほうれん草 スイートコーン 生竹輪 調味油 食塩 こしょう	麦ご飯 米 米粒麦 鶏とうずらのさっぱり煮 鶏もも こいくちしょうゆ 穀物酢 料理酒 本みりん しょうが 食塩 こしょう うずら卵水煮缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 真砂揚げ ソフト豆腐 鶏ひき肉 しばえび にんじん しらす干し 鶏卵 かたくり粉 なたね油 清酒 食塩 こいくちしょうゆ	★ 卒園式 ★	ペーコンピラフ 米 マーガリン たまねぎ にんじん ペーコン マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース 食塩 こしょう コンツメ	麦ご飯 米 米粒麦 ハンバーグ あいびき たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 ケチャップ ウスターソース 車糖
星食	切干大根煮 切干しいたご にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ	卵豆腐のすまし汁 たまご豆腐 ぶなしめじ 切りなつぼう うすくちしょうゆ 食塩 混合だし	卵の花煮 おから にんじん 生しいたけ グリーンピース 油揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 車糖	大根の甘酢和え 大根 にんじん 刻み昆布 穀物酢 車糖 食塩 かたくり粉 混合だし	★ 卒園式 ★	シルバーサラダ きゅうり スイートコーン 緑豆はるさめ ローズハム たまねぎ マヨネーズ	人参のグラッセとポロロコー にんじん ブロッコリー 車糖 マーガリン
	みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 旬のフルーツ ..	ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	かき玉汁・ 鶏卵 ほうれん草 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	旬のフルーツ ..	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンツメ	マッシュポテト 食塩 普通牛乳 マーガリン
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(レズン) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 干しぶどう	牛乳おやつ 普通牛乳 焼きビーフン(おやつ) 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ピーマン 豚ばら キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調味油	麦茶 麦茶 黒ごま団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖 黒ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 フレンチトースト フランスパン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 パンケーキ パンアップル缶詰 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン	牛乳(以上児はお茶) 普通牛乳 オレンジゼリー(未満児) みかん飲料 寒天 車糖 アイスクリーム(以上児) アイスクリーム ウエハース ウエハース	牛乳おやつ 普通牛乳 お好み焼き(おやつ) キャベツ 葉ねぎ 鶏卵 ながいも 豚ばら お好みソース 薄力粉 調味油 さくらえび あおのり 天かす
	エネルギー : 650 kcal 脂 質 : 20.1 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 327 mg	エネルギー : 590 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 24.4 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 331 mg	エネルギー : 545 kcal 脂 質 : 16.9 g たんぱく質 : 23.3 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 200 mg	エネルギー : 562 kcal 脂 質 : 15.9 g たんぱく質 : 20.6 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 357 mg	エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	エネルギー : 664 kcal 脂 質 : 23.0 g たんぱく質 : 18.0 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 379 mg	エネルギー : 582 kcal 脂 質 : 23.7 g たんぱく質 : 21.1 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 253 mg

*都合により献立を変更することがあります。

3月献立表

令和2年 3月

[未満児]

	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	23(月)	24(火)	25(水)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	スティック人参 にんじん	おやついり(朝) かえりちりめん		炭酸せんべい 炭酸せんべい	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	スナックパン スナックパン	
星食	麦ご飯 米 米粒麦	タンメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ	★ 祝 日 ★	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	インディアンスパゲッティ マカロニスパゲッティ じゃがいも にんじん たまねぎ スイートコーン グリーンピース 皮つきウインナー なたね油 カレー粉 かたくり粉 コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	
	さんまのかば焼き さんま しょうが 清酒 車糖 清酒 こいくちしょうゆ かたくり粉 水 調合油	シウマイ(副菜) 豚ひき肉 たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 料理酒		異たくさんスープ たまねぎ にんじん じゃがいも ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ	コールスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 フレンチドレッシング	鶏と野菜の胡麻サラダ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン 胡麻ドレッシング	さわらの味噌焼き さわら 鶏卵 じゃがいも 皮つきウインナー ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 たまねぎ	さわらの味噌焼き さわら 淡色辛みそ みりん風調味料 車糖 清酒
	ほうれん草と白菜のポーン酢和 ほうれん草 はくさい えのきたけ ゆずポン	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	旬のフルーツ ..	ゼリー(Cupりんご) りんご飲料	桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	肉豆腐(副菜) 牛もも 焼き豆腐 しらたき 根深ねぎ はくさい おつゆ麩 こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし	肉豆腐(副菜) 牛もも 焼き豆腐 しらたき 根深ねぎ はくさい おつゆ麩 こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし
	添え野菜 ミニトマト					添え野菜 トマト	ヨーグルト1パック(小) ヨーグルト	ヨーグルト1パック(小) ヨーグルト
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶		牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調合油 黒砂糖 水	おにぎり(かつお梅)おやつ 米 梅干し きずのり おやつ昆布 らうすこんぶ		ドーナツ ケーキドーナツ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ホットサンド 食パン ロースハム スライスチーズ マヨネーズ	おさつチップ さつまいも なたね油 食塩 車糖	スノーボールクッキー マーガリン 車糖 鶏卵 薄力粉 アーモンド 粉糖 バニラオイル	
成分値	<一日合計> エネルギー : 606 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 19.7 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 313 mg	<一日合計> エネルギー : 507 kcal 脂 質 : 11.6 g たんぱく質 : 21.5 g 塩 分 : 2.6 g カルシウム : 217 mg	<一日合計> エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	<一日合計> エネルギー : 564 kcal 脂 質 : 17.9 g たんぱく質 : 18.9 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 302 mg	<一日合計> エネルギー : 657 kcal 脂 質 : 29.7 g たんぱく質 : 23.9 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 441 mg	<一日合計> エネルギー : 537 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 353 mg	<一日合計> エネルギー : 665 kcal 脂 質 : 24.0 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 373 mg	
	26(木)	27(金)	28(土)	30(月)	31(火)			
9時	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳				
		スティック人参 にんじん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	じゃこ しらす干し				
星食	麦ご飯 米 米粒麦	ひじきご飯 米 ほしひじき にんじん まぐろ缶詰 生しいたけ こいくちしょうゆ 油揚げ 本みりん ごま ごま油 こいくちしょうゆ	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ	イロロール ロールパン	ポークビーンズ だいず水煮 皮つきウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶詰 ケチャップ 食塩 こしょう 車糖 ぶなしめじ ウスターソース パセリ にんにくおろし コンソメ			
	中華風ローストチキン 鶏もも たまねぎ しょうが にんにくおろし 本みりん ごま ごま油 こいくちしょうゆ	キスの天ぷら きす プレミックス粉 調合油	中華スープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	マカロニサラダ マカロニスパゲッティ たまねぎ ロースハム きゅうり スイートコーン マヨネーズ				
	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	ゼリー(GUP) ぶどう飲料	ヨーグルト1パック(小) ヨーグルト				
	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ						
フデゼリー ゼリー								
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶				
	ポップコーン どうもろこし 調合油 食塩 有塩バター	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	ハムケーキ バームクーヘン キャンデーチーズ キャンデーチーズ	揚げ玉おにぎり(おやつ) 米 葉ねぎ 天かす めんつゆ きずのり				
成分値	<一日合計> エネルギー : 526 kcal 脂 質 : 22.2 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 232 mg	<一日合計> エネルギー : 419 kcal 脂 質 : 11.2 g たんぱく質 : 19.1 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 265 mg	<一日合計> エネルギー : 504 kcal 脂 質 : 22.1 g たんぱく質 : 19.2 g 塩 分 : 2.9 g カルシウム : 405 mg	<一日合計> エネルギー : 495 kcal 脂 質 : 17.3 g たんぱく質 : 19.2 g 塩 分 : 2.6 g カルシウム : 248 mg				

*都合により献立を変更することがあります。