



今月のめあて

「食事のマナー」ってなんだ?!



3月 献立表

	栄養基準		
3歳以上児	エネルギー 550kcal	たんぱく質 23g	脂質 12.1g
3歳未満児	435kcal	18.4g	9.7g

ひやごん保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
			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	
1 日						
2 月	ご飯 キウイ みそ汁 豆腐のえび風味焼き きゅうりの酢の物	牛乳 ☆ドーナツ・おから	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、おから、ちくわ、みそ、卵、干しえび、かつお節	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、わかめ、あおのり	きなこ餅
3 火	☆三枚肉そば ☆千草焼き バナナ	牛乳 おにぎり(みそ焼き)	沖縄そば、米、油、砂糖、三温糖	牛乳、卵、豚肉、だし骨、かまぼこ、みそ、かたご、ごま	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しいたけ	ブルー
4 水	ハンダマのすし飯 すまし汁 ナゲット タコさんウインナー	カルピス ひなあられ	米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	鶏肉、おから、ウインナー、木綿豆腐、ツナ缶、ごま	人参、キャベツ、玉葱、ほうれん草、ケール、ハック、三つ葉、刻みりの、ニンニク、生姜	甘納豆
5 木	お弁当会	牛乳 スナックパン		牛乳		雪の宿
6 金	ご飯 キウイ 味噌汁 体ボカボカ生姜ねえ 豆腐チャンプルー	牛乳 ジャムサンド	米、砂糖、コーンスターチ、油、油	牛乳、豆乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、ツナ缶	キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、かんてん、しょうが	せんべい
7 土	☆親子丼 みそ汁 ピーマンの塩昆布あえ みかん	牛乳 ラスク	米、麩、油	牛乳、鶏肉、卵、みそ	ピーマン、とうがんと、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、みかん、のり	まがりせんべい
8 日						
9 月	御飯 りんご すまし汁 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	牛乳 揚げパン	米、胚芽ロール、三温糖、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ、ごま	ほうれんそう、りんご、たまねぎ、こまつな、ねぎ、にんじん、しょうが	ミルミル
10 火	焼きそば みそ汁 納豆の和え物 バナナ	牛乳 肉まん	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、なす、にんじん、わかめ、あおのり	サブレ
11 水	御飯 みかん けんちん汁 ☆魚フライ ほうれん草の和え物	牛乳 ポテトフライ	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、鶏肉、ツナ缶、卵	みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、レモン	マンナビスケット
12 木	野菜そぼろ丼 ゆし豆腐汁 切干大根のごま和え グレープフルーツ	牛乳 ☆チョコマフィン	米、小麦粉、バター、コーン、砂糖、油、ごま油	牛乳、ゆし豆腐、豚ひき肉、納豆、卵、ごま	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ	フルーツグラノーラ
13 金	☆オムライス グラムチャウダー ハニースパイシーチキン ブロッコリーサラダ	牛乳 誕生ケーキ	米、じゃがいも、油、はちみつ、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、さけ、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、みかん、キウイ、モモブロッコリー、トマト、クリームコーン、にんじん、にんにく	せんべい
14 土	チャーハン すまし汁 バナナ	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ缶	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン、ひじき	ブルー
15 日						
16 月	ご飯 りんご みそ汁 凍り豆腐とにんじんの煮物 ピーマンのツナあえ	牛乳 ☆キャベツマフィン	米、ホットケーキミックス、コーン、マヨネーズ、わねごま、砂糖	牛乳、ツナ缶、卵、チーズ、魚肉ソーセージ、みそ、凍り豆腐、油揚げ	りんご、かぼちゃ、ピーマン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ひじき、わかめ	ヤクルト

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
			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	
17 火	麦ごはん バイ みそ汁 鶏のから揚げ キャベツのもりりサラダ	牛乳 くずもち	米、黒糖粉、油、片栗粉、タピオカパール、くず粉、押麦、きび、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、みそ、きな粉	バナナ、りんご、チンゲンサイ、にんじん、レーズン、セロリ、にんにく、しょうが	ぼたぼた焼
18 水	スパゲティナポリタン ☆かき玉汁 花サラダ バナナ	牛乳 鮭おにぎり	米、スパゲティ、ドレッシング、油	牛乳、魚肉ソーセージ、卵、鮭フレーク	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマト、ほうれんそう、ピーマン	ブルー
19 木	ご飯 りんご みそ汁 さばの竜田揚げ クリームポテトサラダ	牛乳 ☆カップケーキ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、片栗粉、水あめ、砂糖、バター	牛乳、さば、チーズ、卵、みそ	りんご、きゅうり、えのき、にんじん、ほうれんそう、クリームコーン、しょうが	バナナ
20 金	春分の日					
21 土	卒園式					
22 日						
23 月	きびご飯 魚汁 クレープイリチー キウイ	牛乳 ☆芋てんぷら	米、さつまいも、小麦粉、こんにやく、油、きび、油、三温糖	牛乳、赤魚、木綿豆腐、みそ、豚肉、卵	キウイフルーツ、いんげん、にんじん、こんぶ、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	チーズ
24 火	カレーうどん いんげんのごま和え りんご	牛乳 油みそおにぎり	うどん、米、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ缶、ごま、みそ	りんご、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ、のり	ぼたぼた焼
25 水	麦ごはん レバー汁 ☆炒り豆腐 シークワーサーゼリー	牛乳 キャラメル麩	米、じゃがいも、手まり麩、砂糖、押麦、きび、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚レバー、みそ、バター、卵、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、きくらげ、にんにく	雪の宿
26 木	ご飯 バイ ☆かき玉汁 さけの西京焼き ひじき炒め	牛乳 ☆クッキー	米、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、豚レバー、みそ、みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、ひじき	ビスコ
27 金	ハヤシライス アーサ汁 キャベツのコーン煮 りんご	牛乳 ☆カップケーキ	米、コーン、砂糖、小麦粉、油、バター	牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、生クリーム、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、じめじ、もち、パイナップル、ねぎ、アーサ	きなこ餅
28 土	チャーハン すまし汁 バナナ	牛乳 トースト	米、食パン、グラニュー糖、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ缶、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン、ひじき	ブルー
29 日						
30 月	タコライス みそ汁 ゆで野菜 圆形ヨーグルト	麦茶 ちんすこう	米、小麦粉、ラード、三温糖、押麦、油	豚ひき肉、チーズ、みそ、ヨーグルト、ごま	もも、たまねぎ、とうがら、ブロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめ	ポーロ
31 火	新年度準備					

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子