



平成31年 3月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	29	金	1日)ゆかりごはん 29日)ごはん 若鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し はんぺんと三つ葉ずまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツゼリー 1日)ひなあられ 29日)せんべい	はいが精米/上白糖 菜種油/1日)ひなあられ(関東風)/29日)せんべい	若鶏肉モモ/はんぺん /出し昆布/削り節/ 牛乳/粉かんでん	生姜/ほうれん草/キャベツ/人参/えのき茸/糸みつば/りんごジュース/りんご缶 1日)絹さや
2	16	土	ごはん 豚肉のカレーソテー 粉ふき芋 大根と人参スープ	牛乳 せんべい 牛乳 きのこスパゲッティ	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/スパゲッ ティ	豚中肉/牛乳/ツナ缶	玉葱/パセリ(乾) / 大根/人参/ぶなしめ じ/生しいたけ
4	18	月	ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 もやしのゆかり和え キャベツと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 塩こんぶごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	若鶏肉モモ/焼くわ /煮干し/味噌/塩昆 布	大根/人参/絹さや/ もやし/キャベツ/玉 葱
5		火	ごはん 鮭のフライ 小松菜のり和え なめこと白菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/上白 糖	鮭/刻みのり/煮干し /味噌/牛乳/豆乳	キャベツ/小松菜/人 参/なめこ/白菜/干 しぶどう
	19	火	わかめごはん ハンバーグ ブロッコリーのこが茶和え コーンスープ いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/もち米/上白 糖	わかめごはんのもと/ 豚ひき肉/牛乳/きな 粉	玉葱/ブロッコリー/ 人参/粒コーン缶/パ セリ(乾) /いちご
6	20	水	ごはん ポークカレー コールスローサラダ	牛乳 ヨーニフレーク ヨーグルト いよかん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	豚中肉/牛乳/ヨーグ ルト	玉葱/人参/コンクリ ム缶/キャベツ/きゅう り/トマト/粒コーン 缶/いよかん
7		木	ごはん さわらの西京焼き 切干大根炒め煮 ほうれん草とE/きずまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 みそラーメン	はいが精米/菜種油/ ごま油/上白糖/中華 めん(生)	さわら/西京みそ/味 噌/油揚げ/出し昆布 /削り節/豚ひき肉	切干大根/人参/干し 椎茸/ほうれん草/え のき茸/長ねぎ/もや し
8	22	金	ごはん 若鶏からあげ ポテトサラダ いんげんスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/じゃが芋/マ ヨドレ/食パン/いち ごジャム	若鶏肉モモ/牛乳	生姜/きゅうり/人参 /粒コーン缶/いんげ ん/玉葱/もやし
9	23	土	ごはん チキンのオープン焼き いんげんのごま和え かぶと青菜のスープ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり) /上白 糖/片栗粉	若鶏肉モモ/豆乳/き な粉	玉葱/いんげん/人参 /かぶ/ほうれん草
11	25	月	ごはん ポークビーンズ きゅうり即席漬け もやしスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ねぎごはん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/上白糖/白 ごま(いり)	大豆水煮缶/豚中肉/ 生わかめ/油揚げ/出 し昆布	人参/玉葱/トマト缶 /きゅうり/もやし/ 長ねぎ
12	26	火	ごはん むきカレイのごま風味 キャベツの納豆和え 玉ねぎと小松菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり) /小麦 粉/上白糖/粉糖	むきかれない/挽きわり 納豆/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳/豆乳	キャベツ/ほうれん草 /玉葱/小松菜/人参
13	27	水	ごはん マーボー白菜 スナックえんどう青茹で 大根としめじみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 13日)アメリカンドック 27日)ドーナツ	はいが精米/国産はる さめ/菜種油/上白糖 /片栗粉/ごま油/ ホットケーキ粉	豚ひき肉/味噌/煮干 し/牛乳 13日)ウィナー 27日)豆乳	白菜/長ねぎ/人参/ 生しいたけ/にんにく /生姜/スナップえん どう/大根/ぶなしめ じ/玉葱
14	28	木	ごはん 鮭の磯焼き 五目和え ごぼうとねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カレービーフン	はいが精米/菜種油/ しらたき/上白糖/白 ごま(すり) /ビーフ ン	鮭/青のり/油揚げ/ 煮干し/味噌/牛乳/ 生ちくわ	ほうれん草/もやし/ 人参/干し椎茸/ごぼ う/えのき茸/長ねぎ
15		金	ごはん 生揚げと豚肉みそ炒め ブロッコリーナムル かぼちゃのスープ	牛乳 クラッカー 豆乳 ツナマヨトースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/ごま 油/食パン/マヨドレ	豚中肉/生揚げ/味噌 /豆乳/ツナ缶	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/ブロッコ リー/かぼちゃ/ちん げん菜/パセリ(乾)
	30	土	ごはん ハヤシライス パインサラダ	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋おやき	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/さつま芋/片栗粉 /黒ごま(いり)	豚中肉/牛乳	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/ キャベツ/きゅうり/ パイン缶

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



3月1日は
ひなまつり
メニューです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 520 kcal	エネルギー 556 kcal
たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 21.2 g

3月8日は「卒業おめでとう」ランチです。
3月19日は「春野菜を食べよう」ランチです。

卒園おめでとうございます。

