



令和2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
2	16月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおかか和え 春雨スープ	牛乳 せんべい	麦茶 じゃこごはん	はいが精米/上白糖 /国産はるさめ/白 ごま(いり)	若鶏肉モモ/花かつ お/生わかめ/ちり めんじゃこ	パイン缶/キャベツ /もやし/人参/粒 コーン缶
3	17火	3日) ちらし寿司 17日) ごはん むきカレイ照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツゼリー 3日) ひなあられ 17日) せんべい	はいが精米/上白糖 /菜種油 3日) ひなあられ(関東 風) 17日) せんべい	出し昆布/むきかれ い/削り節/絹ごし 豆腐/牛乳/粉かん てん 3日) 刻みのり	人参/ほうれん草/キャベ ツ/粒コーン缶/糸みつば /りんごジュース/りんご 缶 3日) 干し椎茸/蓮根/ いんげん
4	18水	ごはん ポークカレー 大根サラダ	牛乳 コーンフレーク	麦茶 ヨーグルト いよかん	はいが精米/じゃが 芋/菜種油/有塩パ ター/小麦粉/上白 糖	豚中肉/牛乳/ヨーグル ト	玉葱/人参/ヨーグル ム缶/大根/きゅうり /いよかん
5	木	ごはん さわらの西京焼き 五目和え かぶと水菜すまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 焼きビーフン	はいが精米/菜種油 /しらたき/上白糖 /白ごま(すり) / ビーフン	さわら/西京みそ/ 味噌/油揚げ/出し 昆布/削り節/牛乳 /生ちくわ	ほうれん草/もやし /人参/干し椎茸/ かぶ/水菜
19	木	わかめごはん 二色からあげ コールスローサラダ オニオンスープ いちご	牛乳 せんべい	牛乳 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ もち米	わかめごはんのもと /若鶏肉モモ/牛乳 /きな粉	生姜/キャベツ/人 参/粒コーン缶/玉 葱/えのき茸/パセ リ(乾) /いちご
6	金	ごはん ウインナーの衣揚げ きゅうり即席漬け わかめスープ	牛乳 クラッカー	豆乳 ツナマヨトースト	はいが精米/小麦粉 /菜種油/白ごま(い り) /食パン/マヨ ドレ	ウインナー/生わか め/豆乳/ツナ缶	人参/パセリ/きゅ うり/もやし
7	21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	牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油 /白ごま(すり) /上 白糖/マカロニ	若鶏肉モモ/牛乳/ きな粉	玉葱/いんげん/人 参/かぶ/ほうれん 草
9	23月	ごはん 豚肉のカレーンター ブロッコリーの甘酢和え 大根と人参スープ	牛乳 せんべい	麦茶 ねぎごはん	はいが精米/菜種油 /上白糖	豚中肉/油揚げ/出 し昆布	玉葱/ブロッコリー /大根/人参/長ね ぎ
10	24火	ごはん 鮭フライ 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 マーマレード蒸しパン	はいが精米/小麦粉 /パン粉/菜種油/ ホットケーキ粉/ マーマレード	鮭/刻みのり/煮干 し/味噌/牛乳	キャベツ/小松菜/ 人参/なめこ/白菜
11	25水	ごはん 若鶏の照り焼き 野菜の昆布茶漬け いんげんスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼き芋	はいが精米/上白糖 /さつま芋	若鶏肉モモ/牛乳	生姜/大根/人参/ いんげん/玉葱/も やし
12	26木	ごはん かじきのみそマヨ焼き わかめときゅうり酢の物 はんぺんと人参すまし汁	牛乳 せんべい	牛乳 塩ラーメン	はいが精米/マヨド レ/菜種油/上白糖 /中華めん(生) /ご ま油	かじき/味噌/生わ かめ/出し昆布/削 り節/はんぺん/牛 乳	玉葱/きゅうり/え のき茸/人参/水菜 /もやし/ちんげん 菜/粒コーン缶
13	27金	ごはん ハンバーグ 菜の花サラダ コーンスープ いちご(13日のみ)	牛乳 クラッカー	牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/片栗粉 /菜種油/上白糖/ ドックパン/グラ ニュー糖	豚ひき肉/豆乳/牛 乳	玉葱/菜の花/キャ ベツ/人参/ヨーグル ム缶/粒コーン缶/ パセリ(乾) 13日) いち ご
14	28土	ごはん 生揚げと豚肉みそ炒め ブロッコリーナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋おやき	はいが精米/菜種油 /上白糖/片栗粉/ ごま油/さつま芋/ 黒ごま(いり)	豚中肉/生揚げ/味 噌/牛乳	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/ブロッコ リー/ちんげん菜
30	月	ごはん ハヤシライス キャベツと人参サラダ	牛乳 せんべい	麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油 /マヨドレ/上白糖 /米粉	豚中肉/わかめごは んのもと	玉葱/人参/トマト 缶/トマトジュース /小松菜/キャベツ /粒コーン缶
31	火	ごはん ツナ大根 ほうれん草の和え物 かぼちゃとE/きみそ汁	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/菜種油 /上白糖/コーンフ レーク	ツナ缶/煮干し/味 噌/牛乳	大根/玉葱/人参/キャ ベツ/ほうれん草/かぼ ちゃ/えのき茸/パイン 缶/りんご缶/干しぶど う

★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3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 518 kcal	エネルギー 559 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 21.2 g

3月13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。

