



3月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日 曜		献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
16	木	せんべい 麦茶	☆卒業お祝い献立☆ロールパン コーンクリームスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんごゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	牛乳 鶏肉 ハム	ロールパン 片栗粉 薄力粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 コーンフレーク バター マシュマロ せんべい	コーン パセリ にんにく しょうが きゅうり 人参 りんごジュース アガー	シチュールウ 水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 麦茶
17	金	ウエハース 麦茶	【春分】いなり寿司 すまし汁(ほうれん草・えのき・麩) 鮭の香り焼き じゃが芋の煮物 みかん 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	油揚げ 鮭 牛乳	米 三温糖 小切麩 ごま油 ごま じゃが芋 さつま芋 ウエハース	たけのこ 昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 しらたき さやえんどう みかん りんご	水 穀物酢 食塩 だし醤油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶
18	土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・高野豆腐) 筑前煮 小松菜の炒め物 パナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	米 油 三温糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 大根 ごぼう 人参 小松菜 もやし パナナ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 食塩
21	火	蒸しさとつま芋 麦茶	肉野菜うどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ 麦茶	きなこぼたもち 麦茶	豚肉 焼き竹輪 きな粉	うどん 片栗粉 薄力粉 油 もち米 米 三温糖 さつま芋	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 青のり オレンジ	だし醤油 こいくちしょうゆ 食塩 水 麦茶
22	水	ウエハース 麦茶	菜めしご飯 味噌汁(豆腐・なめこ・ねぎ) 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごま和え チーズ 麦茶	にらせんべい 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 干しえび 牛乳	米 ごま 三温糖 中力粉 油 ウエハース	昆布 干しいたけ なめこ 万能ねぎ 南瓜 きゅうり 人参 にら	水 いりこ菜めし だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
23	木	大根煮 麦茶	ご飯 コーンスープ ハンバーグ ブロッコリーときのこのソテー グレープフルーツ 麦茶	キャロットケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵	米 パン粉 三温糖 油 バター 薄力粉	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー しめじ エリンギ えのき 豆腐 バブリカ グレープフルーツ 大根	水 シチュールウ 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	小魚 麦茶	野菜パン コンソメスープ(キャベツ・小松菜・コーン) 大豆のチリコンカン フライドポテト パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 煮干し	野菜パン 油 薄力粉 三温糖 じゃが芋 コーンフレーク バター マシュマロ	キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ にんにく トマト缶 パセリ パナナ	コンソメ 食塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉 麦茶
25	土	せんべい 麦茶	ハヤシライス 塩昆布和え チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 ごま油 三温糖 薄力粉 せんべい	玉ねぎ 人参 しめじ トマト缶 白菜 塩昆布	水 ハヤシルウ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
27	月	蒸しさとつま芋 麦茶	チキンライス カントリースープ キャベツの人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼きそば 麦茶	鶏肉 ベーコン 豚肉	米 油 バター じゃが芋 蒸し中華麺 三温糖 さつま芋	玉ねぎ ビーマン 人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ 青のり	水 トマトケチャップ 食塩 コンソメ 人参ドレッシング 麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ
28	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・人参・わかめ) 手作りがんもどき 小松菜のお浸し いちご 麦茶	じゃが芋ガレット 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 じゃが芋 三温糖	昆布 干しいたけ 白菜 人参 わかめ グリンピース ひじき しょうが 小松菜 もやし いちご	水 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ 麦茶 コンソメ トマトケチャップ
29	水	チーズ 麦茶	麦ご飯 具だくさん根菜汁 幼児:さばの味噌煮 乳児:かれの味噌煮 白菜の磯辺和え パナナ 麦茶	ぶどうゼリー 野菜せんべい 牛乳	さば 味噌 クリーム 牛乳 チーズ かれい	米 押し麦 里芋 油 三温糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ しょうが 白菜 きゅうり 焼きのり パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 みりん風調味料 麦茶
30	木	大根煮 麦茶	クリームソースパゲティ コンソメスープ(白菜・人参・えのき) フレンチサラダ オレンジゼリー 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	鮭 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 三温糖 米	玉ねぎ しめじ 人参 パセリ 白菜 えのき キャベツ トマト コーン オレンジジュース アガー 大根	シチュールウ 水 コンソメ 食塩 穀物酢 麦茶 ゆかり こいくちしょうゆ
31	金	小魚 麦茶	中華丼 春雨スープ ほうれん草のナムル パナナ 麦茶	豆腐入りお好み焼き 麦茶	豚肉 ハム 絹ごし豆腐 鶏卵 かつお節 煮干し	米 ごま油 片栗粉 春雨 三温糖 ごま 薄力粉 油 マヨネーズ	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干しいたけ わかめ 万能ねぎ ほうれん草 もやし パナナ キャベツ 青のり	水 中華スープの素 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 みりん風調味料 麦茶 中濃ソース

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	528	18.7	16.3	247	1.5
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	644	22.7	21	278	1.7



3月 献立表



平成29年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	チーズ 麦茶	ご飯 にとりと玉子のスープ 肉団子の甘酢あんかけ ピーマン野菜ソテー みかん 麦茶	じゃがバター 牛乳	鶏卵 豚肉 木綿豆腐 牛乳 チーズ	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ビーフン ごま油 じゃが芋 バター	にら コーン 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン みかん 青のり	水 中華スープの素 こいくちしょうゆ 食塩 みりん風調味料 穀物酢 料理酒 麦茶
2	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(青梗菜・しめじ・人参) 鮭の竜田揚げ 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	味噌 鮭 ハム 牛乳	米 片栗粉 油 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 しめじ 人参 にんにく しょうが 切干大根 きゅうり オレンジ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
3	金	クラッカー 麦茶	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁(大根・えのき・わかめ) 鶏肉の五目煮 菜の花のごま和え いちご 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 三温糖 油 ごま 薄力粉 バター クラッカー	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 えのき わかめ ごぼう ひじき 菜花 キャベツ いちご	水 穀物酢 食塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶
4	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(なめこ・ほうれん草) 豚肉の炒め物 白菜と油揚げの和え物 パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 油揚げ かつお節 ヨーグルト	米 片栗粉 油 三温糖 いちごジャム ウエハース	昆布 干しいたけ なめこ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 きゅうり パナナ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
6	月	人参煮 麦茶	スパゲティナーポリタン わかめスープ(キャベツ・椎茸) きゅうりとささ身のマリネサラダ チーズ 麦茶	ジャムパイ 牛乳	ウインナー 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 三温糖 いちごジャム バイシート	玉ねぎ ビーマン コーン トマト缶 わかめ キャベツ 干しいたけ 大根 きゅうり 人参 パセリ	トマトケチャップ コンソメ 食塩 水 穀物酢 麦茶
7	火	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(白菜・玉ねぎ・しめじ) 五目玉子とじ 海苔和え オレンジ 麦茶	野菜サラダパン 牛乳	味噌 豚肉 高野豆腐 鶏卵 ハム 牛乳	米 押し麦 ロールパン マヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ しめじ ごぼう 小松菜 人参 焼きのり オレンジ キャベツ きゅうり	水 だし醤油 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ 麦茶
8	水	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ(かぶ・人参・玉ねぎ) チキングラタン 野菜サラダ パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま せんべい	かぶ 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ トマト きゅうり パナナ 塩昆布	水 コンソメ 食塩 人参ドレッシング 麦茶
9	木	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・えのき・ねぎ) 幼児:さばの照り焼き 乳児:たららの照り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	大学芋 牛乳	味噌 さば 納豆 牛乳 煮干し まだら	米 さつま芋 油 三温糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 えのき 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり グレープフルーツ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
10	金	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 ミネストローネ チキンムニエル マカロニツナサラダ みかん 麦茶	焼き春巻きスティック 麦茶	鶏肉 ツナ スキムミルク	米 三温糖 薄力粉 バター 油 マカロニ マヨネーズ さつま芋 春巻きの皮	キャベツ 玉ねぎ セロリー トマト缶 コーン パセリ きゅうり 人参 みかん レーズン 南瓜	水 トマトケチャップ コンソメ 食塩 麦茶 こいくちしょうゆ
11	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(玉葱・鮭・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 もやしのごまドレッシング和え チーズ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切鮭 三温糖 油 ごま油 ごま 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが 白菜 人参 万能ねぎ もやし チンゲン菜	水 だし醤油 みりん風調味料 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13	月	大根煮 麦茶	ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー 小魚 キャベツコンソメサラダ いちご 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 鶏卵 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 三温糖 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり いちご 大根	水 カレールウ 穀物酢 食塩 麦茶 こいくちしょうゆ シチュールウ
14	火	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(里芋・切干・ねぎ) 揚げ出し豆腐そぼろ野菜あんかけ しらすとわかめの和え物 オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 しらす 鶏卵 牛乳	米 里芋 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ グリーンピース 白菜 わかめ 人参 オレンジ レーズン	水 ゆかり だし醤油 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 麦茶 ベーキングパウダー
15	水	小魚 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(大根・油揚げ・ねぎ) ベーコンとほうれん草の玉子焼き ひじきとさつま芋の煮物 パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 ベーコン 大豆 きな粉 牛乳 煮干し	米 きび あわ 黒米 三温糖 さつま芋 マカロニ	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ひじき しらす 人参 さやいんげん パナナ	水 だし醤油 料理酒 トマトケチャップ みりん風調味料 麦茶 食塩