

下羽栗保育所 3月献立 (乳児)



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
1	土	生活発表会					
ひな祭り	3	ポーロ	ちらし寿司、菜の花の和え物、吸物	ももゼリー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぷ//菜の花、人参、かにかま//えのき、花麩、みつば//ももジュース、黄桃缶	牛乳	460 1.2
	4	サッポロポテト	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、一口ゼリー	ハッピーターン	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//もやし、人参、かにかま、ドレッシング	牛乳	547 2.0
	5	ぼたぼた焼き	ゆかりごはん、白身フライ、いんげんサラダ、豚汁	ブライム	米、ゆかり//白身フライ//いんげん、人参、コーン、ドレッシング//豚肉、大根、人参、里芋、葱、油揚げ	牛乳	520 1.8
	6	黒棒	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、コンソメスープ	カルシウムせんべい	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳	486 1.2
	7	ハーベスト	ごはん、麻婆豆腐、青梗菜のお浸し、中華スープ	ばりんこ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//青梗菜、人参、えのき//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	509 1.6
	8	ハッピーターン	きつねうどん、じゃが芋のベーコン炒め、フルーツ	黒棒	うどん、油揚げ、わかめ、葱//じゃが芋、しめじ、ベーコン//黄桃缶	牛乳	462 2.0
	10	かっぱえびせん	ごはん、メンチカツ、ひじきと枝豆のサラダ、味噌汁	蒸しパン	米//メンチカツ//ひじき、人参、枝豆、マヨネーズ//白菜、わかめ、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	545 1.9
	11	ビスコ	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	550 1.5
	12	動物ビスケット	ごはん、鶏と厚揚げの中華風煮、ナムル、大根スープ	雪の宿	米//鶏肉、厚揚げ、玉葱、人参、しいたけ//ほうれん草、もやし、人参//大根、葱、なると	牛乳	499 1.3
	お別れ会	13	星たべよ	赤飯、エビフライ、ミモザサラダ、吸物、一口ゼリー	ブチシュー	米、小豆、ごま塩//エビフライ、タルタルソース//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//えのき、麩、わかめ	牛乳
14		いわしっこ一口ゼリー	肉みそ丼、さつま芋サラダ、のっぺい汁	ベジタベる	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//大根、人参、里芋、ごぼう、葱	牛乳	540 1.6
15		雪の宿	ちゃんぽん麺、ウインナー、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、うすら卵、葱//ウインナー、ケチャップ//パイン缶	牛乳	519 2.5
17		サッポロポテト	ごはん、ふりかけ、コロッケ、マカロニサラダ、味噌汁	みたらし団子	米//ふりかけ//コロッケ//マカロニ、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ//白菜、麩、わかめ//白玉団子	牛乳	547 1.9
18		ブライム	ごはん、豚肉の焼肉風、大根サラダ、味噌汁	ばりんこ	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、いんげん、しめじ//大根、人参、コーン、ドレッシング//小松菜、葱、油揚げ	牛乳	488 1.4
19		ポーロ	焼きそば、餃子、中華スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	466 1.6
21		白い風船一口ゼリー	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリーサラダ、味噌汁	黒棒	米//鶏肉//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、しめじ、葱	牛乳	515 1.1
22		ばりんこ	焼きビーフン、ジャーマンポテト、卵スープ	ブライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃが芋、ウインナー、玉葱//卵、葱、コーン	牛乳	469 1.8
24		ビスコ	ごはん、肉団子の酢豚風、かにかまサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//里芋、わかめ、葱	牛乳	520 1.8
25		さやえんどうスナック	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	手作りおやつ	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//スポンジケーキ、フルーツ缶、ホイップクリーム、イチゴソース	牛乳	601 1.5
卒園式 希望保育	26	ハッピーターン	親子うどん、いんげん胡麻和え、フルーツ	ぼたぼた焼き	うどん、卵、鶏肉、人参、葱//いんげん、もやし、人参、竹輪、ごま//黄桃缶	牛乳	440 2.4
	27	かっぱえびせん	チャーハン、春雨サラダ、スープ	ブライム	米、ウインナー、卵、玉葱、人参、葱//春雨、胡瓜、ハム、コーン、ドレッシング//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	512 1.3
	28	雪の宿	ごはん、ふりかけ、煮魚、野菜とベーコンの炒め、味噌汁	カルシウムせんべい	米//ふりかけ//赤魚//玉葱、人参、ピーマン、ベーコン//えのき、葱、油揚げ	牛乳	472 2.1
	29	ぼたぼた焼き	ラーメン、ウインナー、ほうれん草のツナ和え	ハーベスト	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、葱、なると//ウインナー、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ	牛乳	490 2.4
31	月	ばりんこ	鶏そぼろ丼、ブロッコリーサラダ、味噌汁	しるこサンド	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//白菜、わかめ、麩	牛乳	486 1.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。



下羽栗保育所 3月献立 (幼児)



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分	
1	土	生活発表会						
ひな祭り	3	月	ちらし寿司、菜の花の和え物、吸物	ももゼリー	米、人参、しいたけ、胡瓜、錦糸卵、かんぴょう、ツナ、でんぷん//菜の花、人参、かにかま//えのき、花麩、みつば//ももジュース、黄桃缶	牛乳	458 1.2	
	4	火	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、一口ゼリー	ハッピーターン	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//もやし、人参、かにかま、ドレッシング	牛乳	522 2.0	
	5	水	ゆかりごはん、白身フライ、いんげんサラダ、豚汁	ブライム	米、ゆかり//白身フライ//いんげん、人参、コーン、ドレッシング//豚肉、大根、人参、里芋、葱、油揚げ	牛乳	566 2.0	
	6	木	スパゲティナポリタン、ツナサラダ、コンソメスープ	カルシウムせんべい	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、ツナ、マヨネーズ//玉葱、人参、コーン	牛乳	516 1.3	
	7	金	ごはん、麻婆豆腐、青梗菜のお浸し、中華スープ	ばりんこ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、葱、しいたけ//青梗菜、人参、えのき//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	524 1.4	
	8	土	ハッピーターン	きつねうどん、じゃが芋のベーコン炒め、フルーツ	黒棒	うどん、油揚げ、わかめ、葱//じゃが芋、しめじ、ベーコン//黄桃缶	牛乳	563 2.2
	10	月	ごはん、メンチカツ、ひじきと枝豆のサラダ、味噌汁	蒸しパン	米//メンチカツ//ひじき、人参、枝豆、マヨネーズ//白菜、わかめ、葱//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	605 2.1	
	11	火	カレーライス、もやしハムサラダ、フルーツヨーグルト	サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//もやし、胡瓜、ハム、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	563 1.4	
	12	水	ごはん、鶏と厚揚げの中華風煮、ナムル、大根スープ	雪の宿	米//鶏肉、厚揚げ、玉葱、人参、しいたけ//ほうれん草、もやし、人参//大根、葱、なると	牛乳	507 1.2	
	お別れ会	13	木	赤飯、エビフライ、ミモザサラダ、吸物、一口ゼリー	プチシュー	米、小豆、ごま塩//エビフライ、タルタルソース//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//えのき、麩、わかめ	牛乳	636 2.2
		14	金	肉みそ丼、さつま芋サラダ、のっぺい汁	ベジタべる	米、豚ミンチ、玉葱、人参、いんげん//さつま芋、枝豆、ハム、マヨネーズ//大根、人参、里芋、ごぼう、葱	牛乳	576 1.4
		15	土	雪の宿	ちゃんぽん麺、ウインナー、フルーツ	ビスコ	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、コーン、うずら卵、葱//ウインナー、ケチャップ//パイン缶	牛乳
17		月	ごはん、ふりかけ、コロッケ、マカロニサラダ、味噌汁	みたらし団子	米//ふりかけ//コロッケ//マカロニ、人参、胡瓜、ハム、マヨネーズ//白菜、麩、わかめ//白玉団子	牛乳	606 2.2	
18		火	ごはん、豚肉の焼肉風、大根サラダ、味噌汁	ばりんこ	米//豚肉、玉葱、人参、もやし、いんげん、しめじ//大根、人参、コーン、ドレッシング//小松菜、葱、油揚げ	牛乳	495 1.3	
19		水	焼きそば、餃子、中華スープ	ハッピーターン	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青のり//餃子//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	519 1.9	
21		金	ごはん、鶏の唐揚げ、ブロッコリーサラダ、味噌汁	黒棒	米//鶏肉//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//豆腐、しめじ、葱	牛乳	584 1.0	
22		土	ばりんこ	焼きビーフン、ジャーマンポテト、卵スープ	ブライム	ビーフン、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//じゃが芋、ウインナー、玉葱//卵、葱、コーン	牛乳	524 1.9
24		月	ごはん、肉団子の酢豚風、かにかまサラダ、味噌汁	ハーベスト	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、かにかま、マヨネーズ//里芋、わかめ、葱	牛乳	556 1.9	
25		火	野菜たっぷりカレー、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	手作りおやつ	米、豚肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//チキンナゲット//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//スポンジケーキ、フルーツ缶、ホイップクリーム、イチゴソース	牛乳	632 1.6	
卒園式 希望保育	26	水	親子うどん、いんげん胡麻和え、フルーツ	ぼたぼた焼き	うどん、卵、鶏肉、人参、葱//いんげん、もやし、人参、竹輪、ごま//黄桃缶	牛乳	436 2.4	
	27	木	かっぱえびせん	チャーハン、春雨サラダ、スープ	ブライム	米、ウインナー、卵、玉葱、人参、葱//春雨、胡瓜、ハム、コーン、ドレッシング//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	590 1.6
	28	金	雪の宿	ごはん、ふりかけ、煮魚、野菜とベーコンの炒め、味噌汁	カルシウムせんべい	米//ふりかけ//赤魚//玉葱、人参、ピーマン、ベーコン//えのき、葱、油揚げ	牛乳	571 2.2
	29	土	ぼたぼた焼き	ラーメン、ウインナー、ほうれん草のツナ和え	ハーベスト	ラーメン、豚肉、キャベツ、もやし、人参、葱、なると//ウインナー、ケチャップ//ほうれん草、人参、ツナ	牛乳	552 2.4
	31	月	ばりんこ	鶏そぼろ丼、ブロッコリーサラダ、味噌汁	しるこサンド	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//白菜、わかめ、麩	牛乳	560 1.9

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

