



3月予定献立



虹の精保育園

日	曜	午前おやつ (未満児)	献立	午後おやつ	主な材料名			エネルギー		
					熱や力に なるもの	血や肉や 骨になる もの	体の調子をとのえるもの	蛋白質g	脂質g	
1	木	ぶどう ヨーグルト	ごはん・えびカツ・えのきとワカメのマヨ和え 南瓜煮・小松菜の味噌汁	お麩のラスク オレンジ 豆乳(いちご)	米・ハ ター 麩・砂糖 マヨネ ーズ	大豆 ワカメ 油揚げ	えのき・南瓜・小松菜 人参・オレンジ	635 19.0 15.8	559 15.3 13.2	
2	金	牛乳	<ひな祭り・誕生会> 三色いなり・松風焼き・春色サラダ ホワイトフルーツポンチ・ふわふわスープ	ひな祭りムースケーキ	米・パン 粉 ごま・油	はんぺん 油揚げ 鶏肉・鶏 卵	絹さや・ねぎ・玉ねぎ・椎茸 ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・コーン・いちご	606 27.3 15.0	552 25.0 14.8	
3	土	牛乳	きのこスパゲティ・イタリアンサラダ レタスのコンソメスープ	中華風おこわ キウイ・ほうじ茶	スパゲ ティ 米・もち 米	ベーコン 豚肉・え び 牛乳	しめじ・まいだけ・ピーマン サニーレタス・パプリカ レタス・たけのこ・キウイ	643 16.8 14.6	527 14.9 12.6	
5	月	牛乳	ごはん・豚肉の生姜焼き・ツナマヨ金平 お浸し・高野豆腐の味噌汁	青のりドッグ 伊予柑・ほうじ茶	米・たま ご マヨネ ーズ 小麦粉	豚肉・ツ ナ 高野豆腐	玉ねぎ・れんこん・いんげん ほうれん草・コーン・伊予柑	687 22.8 20.9	599 20.6 17.8	
6	火	オレンジ ゼリー	<つばさ組 リクエストメニュー> ごはん・手作りチーズ入りコロック・春雨サラダ 花野菜のカレーソテー・あさりのスープ	お汁粉 りんご・ほうじ茶	米・油 じゃが芋 白玉粉	豚肉・鶏 卵 チーズ あさり	玉ねぎ・人参・きゅうり ブロッコリー・カリフラワー コーン・りんご	617 28.4 20.8	501 18.4 15.6	
7	水	牛乳	ふりかけごはん・スペイン風オムレツ・野菜のうま煮 ワカメサラダ・白菜のコンソメスープ	うどんスナック バナナ・ほうじ茶	米・つご ん じゃが芋 マーガ リン	鶏卵・醬 油 生クリー ム	玉ねぎ・ピーマン・トマト 大根・人参・白菜 キャベツ・バナナ	610 16.2 15.6	564 14.0 15.3	
8	木	りんご ヨーグルト	<ミツバチの日> ごはん・ハニーマヨチキン・ジャーマンポテト 千切りキャベツ・ベーコンのコンソメスープ	スノーボール グレープフルーツ 牛乳	米・小麦 粉 じゃが芋 油・パ ン	鶏卵・鶏 卵 ベーコン ワイン	玉ねぎ・キャベツ・人参 グレープフルーツ	614 22.0 20.8	528 17.4 17.5	
9	金	牛乳	<雑穀の日> 雑穀ごはん・鯖の塩焼き・ネバネバ和え 切干大根煮・おくすかけ	大学芋 キウイ・ほうじ茶	米・素麺 さつま芋 里芋・こ ま	鯖・納豆 ちくわ 醤油・砂 糖	オクラ・大根・きゅうり 切干大根・絹さや・なす いんげん・椎茸・キウイ	670 22.5 15.6	566 17.6 12.8	
10	土	牛乳	野菜ラーメン・ぎょうざ	鮭おにぎり オレンジ ほうじ茶	ラーメン 米・油	豚肉・鮭	白菜・ねぎ・人参・椎茸 たけのこ・チンゲン菜 レタス・オレンジ	658 17.0 14.7	502 13.7 12.1	
12	月	牛乳	ごはん・鯉の唐揚げ・ナムル しゅうまい・にらの中華スープ	フルーツヨーグルト ビスケット	米・油 片栗粉 ビスケッ ト	豚肉・鶏 卵 醤油 ヨーグル ト	ほうれん草・ぜんまい 人参・もやし・にら みかん・キウイ	615 22.6 15.2	566 16.6 12.7	
13	火	ヤクルト	ごはん・鶏肉のデミソース煮込み・マカロニサラダ 人参グラッセ・さつま芋のコンソメスープ	<サンドイッチデー> サンドイッチ 伊予柑・牛乳	米・パン マカロニ さつま芋	鶏肉・牛 乳 生クリー ム	マッシュルーム・きゅうり 玉ねぎ・人参・キャベツ レタス・伊予柑	631 24.7 21.3	496 16.9 14.2	
14	水	牛乳	のり佃煮ごはん・チーズはんぺんフライ・菜の花のお浸し 金平れんこん・小ねぎの味噌汁	シャキシャキ焼きそば グレープフルーツ ほうじ茶	米・油 中華麺 ごま	のり・鶏 卵 チーズ はんぺん	菜の花・もやし・れんこん 切干大根・ピーマン・人参 キャベツ・グレープフルーツ	613 16.2 15.2	536 14.0 12.0	
15	木	もも ヨーグルト	<お別れ会食> メロンパン・クロワッサン・ピザバーグ・カラフルこぶサラダ コンソメポテト・ウインナー・クラムチャウダー	型抜きクッキー りんご 豆乳(いちご)	パン・油 じゃが芋 小麦粉	豚肉・鶏 卵 ウイン ナー	ピーマン・ヤングコーン カリフラワー・トマト レタス・コーン・りんご	681 27.6 20.8	503 22.5 17.8	
16	金	牛乳	麦ごはん・鯉のねぎ味噌かけ・あさり入りひじき煮 ピーナッツ和え・小花麩のすまし汁	ほたもち バナナ・ほうじ茶	米・麦 ピーナッ ツ ごま	鯉・醤油 あさり ひじき	ねぎ・人参・絹さや ほうれん草・みつ葉・バナナ	669 29.1 19.1	594 21.2 11.9	
17	土	牛乳	豚丼・彩りお浸し・里芋の味噌汁	ジャムクラッカー キウイ・牛乳	米・里芋 クラッ カー	豚肉・鶏 卵 牛乳・醬 油	ほうれん草・もやし・えのき 玉ねぎ・人参・なす・キウイ	669 20.2 21.6	581 18.2 17.3	
19	月	牛乳	ごはん・味噌カツ・切干大根の和風サラダ キャベツと玉子の炒め物・ねぎのすまし汁	ドライカレーマカロニ オレンジ ほうじ茶	米・油 マカロニ ごま油	豚肉・鶏 卵 昆布・醬 油	切干大根・キャベツ・ねぎ えのき・椎茸・きくらげ 南瓜・たけのこ・オレンジ	690 20.0 21.2	565 16.3 17.4	
20	火	豆乳プリン	ごはん・鱈のタルタルソース焼き・ツナじゃが ごま和え・ふのりの味噌汁	あずきホイップサンド りんご・牛乳	米・こま じゃが芋 パン・砂 糖	醬・ツナ 生クリー ム 醤油・牛 乳	ほうれん草・絹さや・もやし 人参・ごぼう・りんご	686 26.8 14.7	584 17.5 12.7	
21	水	春 分 の 日								
22	木	いちご ヨーグルト	ごはん・フライドチキン・豆腐サラダ ふかし芋・ほうれん草の味噌汁	南瓜マドレーヌ バナナ・牛乳	米・油 さつま芋 小麦粉	鶏肉・豆 腐 鶏卵・牛 乳	南瓜・ほうれん草・レタス きゅうり・水菜・バナナ	684 23.6 21.2	584 18.0 17.5	
23	金	牛乳	麦ごはん・赤魚の煮付け・ちくわの甘辛炒め 白菜のおかか和え・にらの味噌汁	洋風お好み焼き 伊予柑・ほうじ茶	米・麦 小麦粉 砂糖・麩	赤魚・ハ ム ちくわ チーズ	白菜・にら・いんげん キャベツ・コーン・伊予柑	669 24.5 15.0	500 18.1 12.3	
24	土	牛乳	肉味噌スパゲティ・温野菜サラダ・あさりのコンソメスープ	きつねごはん グレープフルーツ ほうじ茶	スパゲ ティ じゃが芋 米・油	豚肉・味 噌 あさり 油揚げ	ブロッコリー・カリフラワー もやし・玉ねぎ・人参 沢庵・グレープフルーツ	682 18.2 14.8	562 17.6 12.8	
26	月	牛乳	ごはん・鯖の蒲焼き・高野豆腐の卵とじ お浸し・大根の味噌汁	スイートポテト りんご・ほうじ茶	米・砂糖 さつま芋 マーガ リン	鯖・鶏卵 高野豆腐 味噌・味 噌	ほうれん草・大根・玉ねぎ もやし・えのき・人参 なめこ・りんご	606 21.1 14.5	533 16.2 12.8	
27	火	ヤクルト	<ニュージージーランド料理> ジャイアントバーガー・フライドポテト・カフェサラダ ヨークスーパ	パブロバ キウイ・牛乳	パン・油 じゃが芋 片栗粉	豚肉・鶏 卵 チーズ ヨーグル ト	サニーレタス・トマト・人参 玉ねぎ・レズン パイン・りんご・キウイ	642 22.6 20.6	521 16.6 17.8	
28	水	牛乳	中華飯・揚げしゅうまい・ワンタンスープ	じゃじゃ麺風 オレンジ ほうじ茶	米・うど ん ごま油	豚肉・い か あさり えび	白菜・絹さや・ねぎ きゅうり・人参・オレンジ	632 21.4 15.1	573 19.5 13.9	
29	木	マスカット ゼリー	ごはん・ささ身チーズカツ・豆苗サラダ ジャーマンポテト・かぶのコンソメスープ	ごまラスク グレープフルーツ 牛乳	米・パン じゃが芋 マヨネ ーズ	鶏肉・チ ーズ 大豆・牛 乳	かぶ・キャベツ・玉ねぎ コーン・グレープフルーツ	622 19.7 21.1	501 14.1 17.4	
30	金	牛乳	<味噌の日> わかめごはん・鰯の味噌マヨ焼き・焼きビーフン ブロッコリーナムル・うすまき麩のすまし汁	里芋団子 伊予柑・ほうじ茶	米・里芋 麩・ごま	ワカメ・ 鰯 ソーセー ジ	ブロッコリー・カリフラワー ピーマン・玉ねぎ・伊予柑	595 19.4 15.0	521 15.4 12.4	
31	土	牛乳	ほうとう風・つくね	炒飯 バナナ・ほうじ茶	つごん 米 里芋 ごま油	豚肉・鶏 肉 醤油・味 噌	南瓜・白菜・大根・人参 ごぼう・椎茸・ねぎ レタス・コーン・バナナ	676 16.7 14.4	539 13.5 12.6	

*材料の都合により献立を変更する場合がありますので、よろしくご願ひ致します。 2018年2月28日発行