

2020年3月



日 曜	献立名	材料名				栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 — 月 —	ロールパン 鶏のから揚げ風 ポテトサラダ ポークビーンズスープ	もち缶 牛乳	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉、ロールパン、三温糖	牛乳、鶏肉、ゆで大豆、豚肉、ツナ水煮缶	もち缶、たまねぎ、きゅうり、トマト缶、にんじん、トマトピューレ、パプリカ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、洋風だしの素、赤ワイン、ウスターソース、食塩	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 208 mg
03 — 火 —	菜の花ご飯 豚肉のくわ焼き 野菜の塩昆布和え まり麩のすまし汁	いちご 牛乳	米、三温糖、焼豆、油	牛乳、豚肉、卵、ちくわ、しらす干し、でんぶ	いちご、もやし、はくさい、きゅうり、なばな、にんじん、えのきだけ、ねぎ、塩こんぶ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 222 mg
04 — 水 —	タンメン キャンディーチーズ フルーツゼリー 牛乳		ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉、えび、チーズ、かんてん	ぶどう濃縮果汁、もやし、みかん缶、パイ缶、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、コーン、黒きくらげ、しょうが	烏がらだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、中華だしの素	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 291 mg
05 — 木 —	豚肉の甘辛丼 青菜の磯和え 大根のみそ汁 いよかん	牛乳	米、こんにゃく、三温糖	牛乳、豚肉、生揚げ、米みそ	たまねぎ、いよかん、緑豆もやし、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、ねぎ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 254 mg
10 — 火 —	わかめ御飯 鮭フライ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	いちご 牛乳	米、パン粉、こんにゃく、小麦粉、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、豆腐、米みそ、さけ	いちご、にんじん、ごぼう、なめこ、ねぎ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.9 g カルシウム 223 mg
11 — 水 —	田舎パン チキンのトマトソースがけ ブロッコリーのツナ和え 野菜スープ	パイ缶 牛乳	マヨネーズ、コーンスターチ、油、三温糖、田舎パン	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、ブロッコリー、パイ缶、キャベツ、カリフラワー、にんじん、エリンギ、しょうが、にんにく	ケチャップ、本みりん、しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース、食塩、洋風だしの素、酢	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.3 g カルシウム 218 mg
12 — 木 —	カレーライス 海藻サラダ いよかん 牛乳		米、じゃがいも、ごま油、ごま、三温糖	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、スキムミルク、ヨーグルト	たまねぎ、だいこん、いよかん、にんじん、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、酒、しょうゆ、ウスターソース、酢、洋風だしの素、中華だしの素、食塩	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 237 mg

\* 食材料の都合により、献立の内容が変更することがありますが、ご了承ください。



3月のお誕生会は16日(月)です。

午前保育なので誕生児の型抜き

クッキーのみになります。

