

# 予定献立表

令和元年度  
3月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-359 kcal  
たんぱく質15.3g 脂質14.5g ナトリウム1.3g  
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
2月	豚肉とキャベツの味噌炒め いちご ニラ玉汁 ひじきゴマ酢和え	ごはん	豚肉キャベツ煮 ひじき和え	豚肉 キャベツ 人参 ひじき いんげん ニラ 卵 いちご	前 牛乳 後 りんごゼリー
3火	 ひな祭りランチ 	ひなちらし	ちらしずし 炒り鶏	人参 ごぼう 鶏肉 菜の花 しめじ ツナ じゃがいも 油揚げ 卵	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 今川焼
4水	カルボナーラ 生野菜 ワカメ玉子スープ オレンジ	スティックパン	スパゲッティ 野菜ワカメ和え物	スパゲッティ ベーコン ピーマン キャベツ きゅうり ワカメ 卵 おれんじ	前 牛乳 後 ジュース ひなパフェ♪
5木	麻婆白菜 もやしの酢の物 しめじの味噌汁 パイナップル	ごはん	白菜煮物 もやし酢の物	鶏挽肉 白菜 人参 もやし ハム きゅうり しめじ 豆腐 パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 ハナナホットケーキ♪
6金	ポークカレー 福神漬 大根スープ りんご	カレーライス	カレーライス 大根スープ煮	豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 大根 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 クリームコンフェ
7土	鶏団子の煮物 豆腐サラダ 玉子うどん キウイフルーツ	ごまおにぎり	鶏団子煮物 ミニ玉子うどん	鶏挽肉 じゃがいも 豆腐 キャベツ きゅうり トマト うどん 卵 キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
9月	メンチカツ 海藻サラダ トマト ニラの味噌汁 パイナップル	ごはん	メンチカツ 海藻サラダ	メンチカツ きゅうり オクラ ワカメ トマト ニラ 卵 パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 チーズドック
10火	鮭南蛮漬け 白菜のおひたし さつま汁 いちご	ごはん	鮭煮付け 白菜おひたし	鮭 玉ねぎ 人参 白菜 しらす 鶏肉 人参 ごぼう 大根 豆腐 いちご	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 肉まん ♪
11水	ミートボール トマト ポテトサラダ マカロニスープ グレブフルーツ	黒糖パン	ミートボール ポテトサラダ	豚挽肉 トマト じゃがいも 人参 きゅうり キャベツ ベーコン グレブフルーツ	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
12木	〈誕生会〉唐揚げ カリカラサラダ* ポテト セリー ワカメえのきスープ おかし	チャーシュー混ぜご飯	唐揚げ カリカラサラダ	鶏肉 キャベツ きゅうり 食パン ポテト ゼリー ワカメ えのき チャーシュー 卵	前 牛乳 後 ジョア デコロール ♪
13金	チキンカレー 福神漬 春雨スープ みかん	カレーライス	カレーライス 春雨スープ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 キャベツ春雨 豆腐 みかん	前 ヤクルト 後 牛乳 リンゴドーナツ♪
14土	シューマイ ツナとえのきの甘辛煮 中華そば パイン缶	ゆかりおにぎり	ツナの甘辛煮 ミニ中華そば	シューマイ ツナ えのき 人参 豚肉 ほうれん草 ナルト パイン缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
15土	豆腐ステーキ ベーコン三色炒め 大根の味噌汁 いちご	ごはん	豆腐ステーキ 大根煮物	豆腐 豚挽肉 えのき 舞茸 ベーコン 大根 グレブフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ももまん
17火	★エビのかき揚げ じゃが挽肉あん 豚汁 オレンジ ふりかけ	ごはん	じゃが挽肉あん 根菜煮物	えび 玉ねぎ じゃがいも 豚挽肉 人参 ごぼう 豆腐 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 マミー せんべい
18水	ほうれん草ツナパスタ グリンサラダ* かに玉スープ グレブフルーツ	チーズサンド	ツナパスタ グリンサラダ*	スパゲッティ ツナ ほうれん草 レタス 鶏肉 カニカマ グレブフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 お好み焼き♪
19木	カルシウム納豆 ミニおでん おひたし ワカメ汁 みかん	納豆ごはん	カルシウム納豆 ミニおでん	納豆 小松菜 しらす ひじき ちくわ 人参 ほうれん草 みかん	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
20金	<b>春分の日</b>				
21土	 お弁当交流デー 	牛肉混ぜご飯	ポテトオムレツ 温野菜	じゃがいも 卵 ブロッコリー 人参 豆腐 パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
23月	鶏とコーンの肉団子蒸し 人参シリシリ ちくわの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	肉団子 人参シリシリ	鶏挽肉 コーン缶 人参 ツナ ちくわ ほうれん草 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 カスタドケーキ
24火	さばゴマフライ 三色サラダ 豚キャベ汁 オレンジ	ごはん	豚肉キャベツ煮 三色サラダ	さば 大根 人参 きゅうり 豚肉 キャベツ 玉ねぎ オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 プリン
25水	★タッカルビ 切干サラダ はんぺんのすまし汁 グレブフルーツ	おにぎり	鶏肉炒め 切干サラダ	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 切干大根 はんぺん グレブフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 芋おやき♪
26木	厚揚げのさっぱり炒め 春雨の酢の物 せんべい汁 いちご	鮭ごはん	厚揚げ炒め 春雨煮	生揚げ キャベツ 豚肉 春雨 ハム ごぼう せんべい いちご	前 牛乳 後 コロコロゼリー♪
27金	ほうれん草カレー 福神漬 野菜スープ みかん	カレーライス	ほうれん草カレー 野菜スープ	ほうれん草 人参 玉ねぎ 豚挽肉 じゃがいも 福神漬 白菜 みかん	前 ヤクルト 後 牛乳 ハンバガー♪
28土	レバニラ炒め 小松菜さっぱり和え うどん汁 キウイフルーツ	えびおにぎり	レバー炒め ミニうどん	レバー ニラ もやし 小松菜 えのき 鶏肉 うどん キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
30月	豚玉井 大根の酢の物 黄桃缶 なめこ汁 いんげん油揚げ煮	豚丼	豚丼 いんげん煮	豚肉 玉ねぎ ごぼう 大根 なめこ いんげん 黄桃缶	前 牛乳 後 ★ホットリンゴヨーグルト
31火	キスフライ 生野菜 煮豆 じゃがいも汁 りんご	なめたけごはん	キスフライ じゃがいも煮	キスフライ レタス きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 卵 パナ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 ハウンドケーキ