

3月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

	献立表	材 料 名				kcal	蛋白質	献立表	材 料 名				kcal	蛋白質	
		カヤ体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料				カヤ体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料			
1	土 うどん焼き 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	うどん 油 砂糖	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 葱 南瓜	ソース 醤油	568	22.8	15	土 タラの西京焼き 高野の玉子とじ ほうれん草の胡麻和え 若布のスープ 牛乳 ツナサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 食パン マヨネーズ	たら 高野豆腐 卵 若布 牛乳 ツナ缶	白味噌 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油			
2	日	休 日													
3	月 ちらし寿司 ひじきとほうれん草の和え物 人参の甘煮 若布と麩の汁 牛乳 ひな祭りケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 麩 ケーキMix パター 砂糖	卵 高野豆腐 うすあげ チリメン ひじき	人参 干椎茸 れん根 ほうれん草 人参 人参	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 醤油	596	20.3	17	月 タラの西京焼き 高野の玉子とじ ほうれん草の胡麻和え 若布のスープ 牛乳 ツナサンド	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 食パン マヨネーズ	たら 高野豆腐 卵 若布 牛乳 ツナ缶	白味噌 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	577	27.4	
4	火 さつま芋グラタン キャベツのサラダ 青梗菜とえのきのスープ 牛乳 おかし	さつま芋 マカロニ 小麦粉 パター 砂糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ 牛乳	玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 青梗菜 えのき	塩胡椒 酢 鶏ガラスープ 醤油	595	19.8	18	火 豚肉と野菜の生姜煮 みそポテト 小松菜のしらす和え 小松菜 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 小麦粉 砂糖 油 チリメン 大豆 うすあげ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 小松菜 人参 大根 人参 しめじ ごぼう	醤油 味噌 醤油 和だし 味噌	662	24.6
5	水 揚餃子 厚揚げの煮物 小松菜の納豆和え 中華スープ 牛乳 ぶどうゼリー	餃子の皮 片栗粉 ごま油 油 砂糖	合挽ミンチ 厚揚げ 納豆 チリメン かつお節 卵 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ 小松菜 人参 葱 ぶどうジュース	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	563	21.7	19	水 牛乳 じゃが芋 牛乳 じゃが芋	ケーキMix パター 砂糖	牛乳 卵 こしあん			270	11.2
6	木 鮭の塩焼き じゃが芋の甘辛煮 ほうれん草の浸し キャベツと玉葱の味噌汁 牛乳 コアスコーン	じゃが芋 砂糖 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	鮭 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	キャベツ ニラ 小松菜 人参 葱 ぶどうジュース	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	560	23.4	20	木 豚丼 若さぎのゆかり揚げ ブロッコリーとコーンの浸し じゃが芋と青梗菜の味噌汁 牛乳 ポップコーン	砂糖 小麦粉 油 砂糖 胡麻 ポップコーン パター	豚肉 若さぎ ゆかり ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜 牛乳	醤油 醤油 和だし 味噌 塩	578	26.0	
7	金 かやくご飯 若さぎの磯辺揚げ 昆布と大豆の煮物 豆腐と玉葱の味噌汁 牛乳 豆乳パンケーキ	小麦粉 油 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	鶏肉 ひじき うすあげ 若さぎ 青のり 大豆 昆布 豆腐 牛乳 卵 豆乳 ヨーグルト	しめじ ごぼう 人参 枝豆 ブロッコリー 玉葱 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	606	28.5	21	金 赤魚の煮付 高野の炒り煮 ほうれん草のおかか和え じゃが芋と豆腐の味噌汁 牛乳 ユーグルト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	赤魚 高野豆腐 かつお節 豆腐 牛乳	人参 玉葱 葱 ゆかり ブロッコリー 人参 コーン 青梗菜	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	593	27.2
8	土 イタリアンスパゲティ 豆腐と卵のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油 砂糖	ベーコン 豆腐 卵 牛乳	玉葱 しめじ 人参 ピーマン トマト 葱	ケチャップ 鶏ガラスープ 醤油	601	21.6	22	土 きつねうどん さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 さつま芋 砂糖	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醤油 醤油	572	19.9
9	日	休 日													
10	月 カレーの煮付 さつま芋と人参の煮物 ブロッコリーの浸し 切干大根の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 胡麻 食パン パター 砂糖	カレー 人参 ブロッコリー 人参 もやし 切干大根 葱	人参 枝豆 ブロッコリー 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	601	24.2	23	日 赤魚の煮付 高野の炒り煮 ほうれん草のおかか和え じゃが芋と豆腐の味噌汁 牛乳 ユーグルト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン マヨネーズ	赤魚 高野豆腐 かつお節 豆腐 牛乳	干椎茸 枝豆 人参 ほうれん草 人参 えのき 葱 コーン	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	593	27.2
11	火 松風焼き ピーマンのツナ炒め 大豆のおかか煮 白菜とえのきの汁 牛乳 おかし	パン粉 砂糖 油 胡麻 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 大豆 かつお節 牛乳	玉葱 人参 葱 ピーマン 白菜 えのき 葱	味噌 醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 醤油	612	24.2	24	火 トマト肉じゃが マカロニサラダ 小松菜とよやしのスー キャベツとえのきの汁 牛乳 おかし	じゃが芋 砂糖 マカロニ マヨネーズ	ウインナー 卵 牛乳	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 胡瓜 人参 もやし 小松菜 人参 キャベツ えのき 葱	醤油 和だし 味噌	604	17.0
12	水 鶏の唐揚げ フライドポテト 南瓜のバター焼き 小松菜の浸し 具だくさんの味噌汁 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 バター 砂糖 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	鶏肉 厚揚げ 牛乳	キャベツ ニラ 小松菜 人参 しめじ ほうれん草 人参 えのき もやし みかん缶	塩 塩 塩胡椒 醤油 和だし 味噌	661	23	25	水 肉団子のスープ ブロッコリーのソテー 厚揚げの煮物 牛乳 苺ジャムケーキ	春雨 片栗粉 ブロッコリー 砂糖 ケーキMix パター 砂糖 苺ジャム	合挽ミンチ 厚揚げ 牛乳 卵	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 ブロッコリー 人参 コーン	鶏ガラスープ 醤油 塩 鶏ガラスープ 塩胡椒 醤油	581	21.8
13	木 筑前煮 里芋の煮物 ほうれん草の中華和え 若布とあげの味噌汁 牛乳 きな粉ゼリー	砂糖 里芋 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	鶏肉 厚揚げ 里芋 若布 うすあげ 牛乳 きな粉 粉寒天	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れん根 ほうれん草 人参 しめじ	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	569	22	26	木 親子丼 切干大根のサラダ 若さぎの唐揚げ 小松菜と玉葱の味噌汁 牛乳 豆腐とツナのおやき	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 小麦粉 油 小麦粉 油	鶏肉 卵 人参 玉葱 干椎茸 葱 切干大根 人参 胡瓜 ブロッコリー 小松菜 玉葱 キャベツ コーン 葱	醤油 酢 醤油 コンソメ 和だし 味噌 醤油	593	27.5	
14	金 カレー キャベツとバインの甘酢 牛乳 ヨーグルトケーキ	じゃが芋 砂糖 ケーキMix パター 砂糖	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト	玉葱 枝豆 人参 トマト缶 キャベツ バイン缶 胡瓜 人参	カレールー 酢	598	21.3	27	木 味噌ラーメン じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	中華麺 じゃが芋 砂糖	豚肉 卵 牛乳	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 コーン	鶏ガラスープ 味噌 醤油	559	24.6
15	土	休 日													
16	日	休 日													
17	月	休 日													
18	火	休 日													
19	水	休 日													
20	木	休 日													
21	金	休 日													
22	土	休 日													
23	日	休 日													
24	月	休 日													
25	火	休 日													
26	水	休 日													
27	木	休 日													
28	金	休 日													
29	土	休 日													
30	日	休 日													
31	月	鯖の照り焼き 彩ひじき ほうれん草の納豆和え 根菜の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	鯖 ひじき ベーコン 納豆 かつお節 牛乳	玉葱 枝豆 人参 トマト缶 キャベツ バイン缶 胡瓜 人参	カレールー 酢	598	21.3	31	月 鯖の照り焼き 彩ひじき ほうれん草の納豆和え 根菜の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン りんごジャム	ひじき ベーコン 納豆 かつお節 牛乳	コーン 人参 枝豆 ほうれん草 人参 もやし 大根 人参 ごぼう 玉葱 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	575	25.6

※果物
オレンジ・バナナ・りんご

※和だし…いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ…食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています
※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子…自然食品
※野菜等…旬菜を使用
※食器…強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜…おにぎり

☆今月の郷土料理は埼玉県です。
♡3月12日(水)…誕生日メニューです。