



2020年度

## 3月の予定献立表



育暎保育園

日	曜	乳児 午前の おやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 (乳児) 幼児	主に使う食品
1	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の葱塩焼き ひじき煮 はくさいのおかか和え こまつなのみそ汁	牛乳 バターサブレ	<451> 606	鶏肉 ながねぎ にんじん はくさい きゅうり こまつな
2	火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん きれいの煮つけ 五目煮 かぼちゃのごま和え キャベツのみそ汁	牛乳 きな粉トースト	<470> 608	きれい 大豆 れんこん にんじん かぼちゃ キャベツ
3	水	麦茶 ヨーグルト	ちらし寿司 筑前煮 菜の花のお浸し 手まり麩のすまし汁	りんごジュース ひな祭りケーキ	<409> 558	鶏肉 さといも にんじん たけのこ なのはな もやし
4	木	牛乳 バナナ	ごはん あんかけ豆腐 ビーフンソテー 大根ナムル 中華スープ	牛乳 菓子	<490> 574	豚ひき肉 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん しめじ
5	金	牛乳 ビスコ	食パン ホワイトシチュー ツナサラダ 黄桃 ほうれんそうスープ	ほうじ茶 鶏ごぼろおにぎり	<521> 615	豚肉 じゃがいも たまねぎ きゃべつ きゅうり ほうれんそう
6	土	麦茶 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ キャベツとコーンのスープ	牛乳 おやつパン	<451> 614	豚ひき肉 たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ コーン
8	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉としらたきの生姜焼き 切干大根煮 変わり納豆 はくさいのみそ汁	牛乳 マーマレード蒸しパン	<491> 655	豚肉 納豆 たまねぎ 切干だいこん ほうれんそう
9	火	牛乳 グレープフルーツ	バターロールパン ミートローフ さつまいもジャーマン いんげんとコーンのサラダ トマトスープ	牛乳 塩焼そば	<548> 666	豚ひき肉 豆腐 たまねぎ きゃべつ さつまいも にんじん
10	水	麦茶 ヨーグルト	《わかば組リクエスト》 わかめごはん クリスピーチキン マカロニサラダ きゅうりのゆかり和え 大根のみそ汁	牛乳 型抜きクッキー	<551> 749	鶏肉 にんじん きゅうり だいこん こまつな えだまめ
11	木	牛乳 ウエハース	麦飯 ポークカレー ブロッコリーごまサラダ パイナップル 野菜スープ	牛乳 菓子	<545> 632	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
12	金	牛乳 バナナ	赤飯 鮭のパン粉焼き きんぴらごぼろ ほうれんそうのおひたし 豚汁	牛乳 チーズクラッカー	<538> 631	さけ ごぼろ にんじん さといも もやし だいこん
13	土	麦茶 ヨーグルト	ちゃんぽんうどん オレンジ	牛乳 おやつパン	<369> 514	豚肉 かまぼこ きゃべつ もやし たまねぎ にんじん
15	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 鶏肉の葱塩焼き ひじき煮 はくさいのおかか和え こまつなのみそ汁	牛乳 菓子	<429> 547	鶏肉 ながねぎ にんじん はくさい きゅうり こまつな
16	火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん きれいの煮つけ 五目煮 かぼちゃのごま和え キャベツのみそ汁	牛乳 メロンパントースト	<507> 681	きれい 大豆 れんこん にんじん かぼちゃ キャベツ
17	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん 鶏肉と麩の卵とじ 煮豆 かぶの浅漬け なめこのみそ汁	牛乳 ブラウニー	<505> 674	鶏肉 たまご ながねぎ かぶ いら たまねぎ にんじん
18	木	牛乳 オレンジ	ごはん あんかけ豆腐 ビーフンソテー 大根ナムル 中華スープ	牛乳 おふラスク(しょうゆ)	<495> 595	豚ひき肉 豆腐 はくさい たまねぎ にんじん しめじ
19	金	牛乳 ビスコ	食パン ホワイトシチュー ツナサラダ 黄桃 ほうれんそうスープ	ほうじ茶 あおのりおにぎり	<498> 606	豚肉 じゃがいも たまねぎ きゃべつ きゅうり ほうれんそう
22	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉としらたきの生姜焼き 切干大根煮 変わり納豆 はくさいのみそ汁	牛乳 こしあんクッキー	<504> 674	豚肉 納豆 たまねぎ 切干だいこん ほうれんそう
23	火	牛乳 バナナ	バターロールパン ミートローフ さつまいもジャーマン いんげんとコーンのサラダ トマトスープ	ほうじ茶 ごはんピザ	<495> 556	豚ひき肉 豆腐 たまねぎ きゃべつ さつまいも にんじん
24	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん 鶏肉と大根の煮物 ちくわの磯部揚げ きゃべつの塩こんぶ和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 おからスコーン	<466> 623	鶏肉 だいこん きゃべつ さつまいも にんじん たまねぎ
25	木	牛乳 ウエハース	麦飯 ポークカレー ブロッコリーごまサラダ パイナップル 野菜スープ	牛乳 菓子	<546> 634	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
26	金	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉ときのこの甘辛炒め こまつなのツナ煮 ころころきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 揚げパン(ココア)	<501> 638	豚肉 たまねぎ えのきたけ こまつな もやし きゅうり
27	土	麦茶 ヨーグルト	あさりのトマトスパゲティ ほうれんそうとコーンのスープ	牛乳 おやつパン	<384> 534	あさり ベーコン たまねぎ ほうれんそう コーン
29	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん ローストチキン 高野豆腐煮 ブロッコリーのゆかり和え もやしのみそ汁	牛乳 菓子	<445> 564	鶏肉 たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし こまつな
30	火	牛乳 ビスコ	ごはん チンジャオロース ちんげんさいのナムル バナナ 春雨スープ	牛乳 いももち	<489> 546	豚肉 たけのこ ピーマン ちんげんさい もやし
31	水	牛乳 グレープフルーツ	ごはん 鶏肉と麩の卵とじ 煮豆 かぶの浅漬け なめこのみそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	<527> 596	鶏肉 たまご ながねぎ かぶ いら たまねぎ にんじん



- 1 はな組の昼食には、軟飯が出ます。
- 2 行事や材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

