



令和3年度

3月の予定献立表



育咲保育園

日	曜	乳児 午前のおやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 幼児 (乳児)	主に使う食品
1	火	牛乳 バナナ	ご飯 みそ汁(麩・わかめ) 鶏肉の葱ソース カレージャーマン 変わり納豆	牛乳 ジャムサンド	600 (491)	鶏肉 納豆 長葱 人参 ほうれん草
2	水	麦茶 ヨーグルト	バターロール コンソメスープ(大根・人参・かぶの葉) ポークビーンズ 小松菜ソテー マカロニサラダ	麦茶 人参としらすのおにぎり	560 (414)	豚肉 大豆 しらす 玉葱 人参 大根
3	木	牛乳 ビスコ	ちらし寿司 清し汁(星麩・豆腐・万葱) 鮭の西京焼き 土佐煮 きゃべつと菜の花のお浸し	カルピス 誕生日ケーキ	620 (536)	鮭 筍 れんこん 人参 きゃべつ
4	金	麦茶 ヨーグルト	のり佃ご飯 みそ汁(ごぼう・玉葱・えのき) 厚揚げチャンプル 煮豆 ナムル	牛乳 お麩ラスク(しょう油)	637 (478)	豚肉 厚揚げ 玉葱 もやし 人参 ごぼう
5	土	麦茶 ヨーグルト	和風スパゲティ スープ(キャベツ・玉葱)	牛乳 おやつパン	574 (422)	ベーコン 玉葱 きゃべつ 人参
7	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ・じゃが芋) さつぱり煮 白滝のたらこ炒め いんげんのおかか和え	牛乳 お菓子	586 (439)	豚肉 大根 人参 きゃべつ いんげん
8	火	牛乳 オレンジ	ご飯 みそ汁(大根・万葱) お麩の卵とじ れんこん金平 塩昆布和え	牛乳 おからドーナツ	567 (481)	鶏肉 麩 玉葱 卵 れんこん きゃべつ
9	水	牛乳 ウエハース	麦飯 チキンカレー スープ(小松菜・玉葱・ベーコン) ごまドレサラダ パイナップル	牛乳 マカロニきな粉	622 (546)	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 小松菜
10	木	麦茶 ヨーグルト	わかめご飯 みそ汁(なめこ・豆腐・長葱) コロッケ ひじきの煮物 みそマヨきゅうり	牛乳 シュガートースト	637 (455)	豚肉 じゃが芋 玉葱 なめこ 長葱
11	金	牛乳 ビスコ	レーズンパン ミルクスープ(白菜・玉葱・しめじ) カレイのバター焼き 野菜ソテー フレンチサラダ	麦茶 チャーハン	557 (492)	豚肉 白菜 人参 きゃべつ ベーコン
12	土	麦茶 ヨーグルト	カレーうどん バナナ	牛乳 おやつパン	633 (475)	豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 長葱
14	月	牛乳 グレープフルーツ	バターロール 野菜スープ(小松菜・玉葱・人参) タンドリーチキン さつま芋グラッセ ツナサラダ	麦茶 ごはんピザ	558 (487)	鶏肉 さつま芋 玉葱 人参 きゃべつ
15	火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 わかめスープ(わかめ・玉葱・ごま) 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ	牛乳 お菓子	586 (441)	豚肉 豆腐 長葱 チンゲン菜 人参
16	水	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(キャベツ・いんげん) アップルポーク 高野豆腐の煮物 なめ苺和え	牛乳 ポンデケージョ	602 (508)	豚肉 玉葱 人参 高野豆腐 いんげん
17	木	牛乳 バナナ	ご飯 みそ汁(麩・わかめ) 鶏肉の葱ソース カレージャーマン 変わり納豆	牛乳 クラッカーサンド	578 (498)	鶏肉 納豆 長葱 人参 ほうれん草
18	金	牛乳 ウエハース	赤飯 根菜みそ汁(大根・人参・ごぼう) さわらの香味焼き 南瓜の煮物 千草和え	牛乳 揚げパンココア	622 (510)	カレイ 南瓜 大根 人参 ごぼう
19	土	麦茶 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ(小松菜・玉葱・人参)	牛乳 おやつパン	579 (433)	豚肉 玉葱 人参 小松菜
22	火	牛乳 オレンジ	ご飯 みそ汁(大根・万葱) お麩の卵とじ れんこん金平 塩昆布和え	牛乳 メロンパンクッキー	661 (528)	鶏肉 麩 玉葱 卵 れんこん きゃべつ
23	水	麦茶 ヨーグルト	のり佃ご飯 みそ汁(ごぼう・玉葱・えのき) 厚揚げチャンプル 煮豆 ナムル	牛乳 お菓子	604 (455)	豚肉 厚揚げ 玉葱 もやし 人参 ごぼう
24	木	牛乳 ビスコ	麦飯 チキンカレー スープ(小松菜・玉葱・ベーコン) ごまドレサラダ パイナップル	牛乳 おやつパン	639 (550)	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 小松菜
25	金	麦茶 ヨーグルト	バターロール コンソメスープ(大根・人参・かぶの葉) ポークビーンズ 小松菜ソテー マカロニサラダ	牛乳 みそ焼きおにぎり	577 (426)	豚肉 大豆 しらす 玉葱 人参 大根
26	土	麦茶 ヨーグルト	野菜ラーメン オレンジ	牛乳 おやつパン	566 (433)	豚肉 もやし 人参 玉葱 いら
28	月	麦茶 ヨーグルト	ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ・じゃが芋) さつぱり煮 白滝のたらこ炒め いんげんのおかか和え	牛乳 ソーセージパイ	628 (468)	豚肉 大根 人参 きゃべつ いんげん
29	火	牛乳 グレープフルーツ	レーズンパン ミルクスープ(白菜・玉葱・しめじ) カレイのバター焼き 野菜ソテー フレンチサラダ	麦茶 菜飯おにぎり	540 (450)	豚肉 白菜 人参 きゃべつ ベーコン
30	水	麦茶 ヨーグルト	ご飯 わかめスープ(わかめ・玉葱・ごま) 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ	牛乳 芋ようかん	582 (438)	豚肉 豆腐 長葱 チンゲン菜 人参
31	木	牛乳 ウエハース	ご飯 みそ汁(キャベツ・いんげん) アップルポーク 高野豆腐の煮物 なめ苺和え	牛乳 お菓子	589 (517)	豚肉 玉葱 人参 高野豆腐 いんげん

※満1歳でごま、卵、牛乳を開始します

※献立は食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください

