



# 3月の献立予定表

三春町第二保育所

日	曜日	献立名 (全児)	3時のおやつ (以上児)	栄養価	材料名	調味料	3歳未満児		検査結果 (kg/Ba)セ シウム 134・137	
							午前〔おやつ〕午後	主食		
1	火	ちらし寿司 エビフライ ポテトサラダ すまし汁 果物	ショートケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 26.4 塩分(g) 2.3	米 かんぴょう 干椎茸 人参 卵 エビ 卵 パン粉 薄力粉 じゃが芋 ハム きゅうり 玉ねぎ 花枝 鶏もも肉 三つ葉 昆布 鰹節 ほんかん	醤油 砂糖 油 酢 ソース マヨネーズ こしょう 塩	麦茶 せんべい	ショートケーキ 牛乳	ちらし寿司	ND
2	水	ハンバーグ ほうれん草のソテー 味噌汁 果物	リングドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 18 塩分(g) 2.2	豚ひき肉 牛ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 卵 ほうれん草 コーン 豆腐 なめこ バナナ	塩 油 ソース ケチャップ こしょう 味噌 だし	麦茶 クッキー	リングドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
3	木	お弁当の日 	せんべい ヨーグルト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 4.1 塩分(g) 0.2	オレンジジュース		麦茶 せんべい	せんべい ヨーグルト		
4	金	鶏のから揚げカレー風味 和風サラダ 味噌汁 果物	ラスク 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16.5 塩分(g) 2.3	鶏もも肉 生姜 カレー粉 薄力粉 キャベツ きゅうり わかめ コーン 大根 玉ねぎ いちご	酒 醤油 油 酢 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	ラスク 牛乳	ごはん おかゆ	ND
5	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.7 塩分(g) 0.6	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト			
7	月	鶏のつくね焼き もやしのカレー和え 味噌汁 果物	鈴カステラ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.7 塩分(g) 2.4	鶏挽肉 卵 葱 えのき ごま 片栗粉 もやし キャベツ 人参 さつま揚げ カレー粉 じゃが芋 玉ねぎ バナナ	酒 醤油 みりん 油 酢 砂糖 塩 こしょう 味噌 だし	麦茶 バーム クーヘン	鈴カステラ 牛乳	ごはん おかゆ	
8	火	焼き魚 切干大根の煮物 味噌汁 果物	ホットケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 10 塩分(g) 2	鮭 人参 切干大根 油揚げ 小松菜 里芋 葱 いよかん ミックス粉 卵 バター	だし 油 砂糖 醤油 みりん 味噌 黒糖	麦茶 クラッカー	ホットケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
9	水	ミートローフ マカロニサラダ ポテトスープ 果物	ソフトかりんとう 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 23.7 塩分(g) 1.9	豚ひき肉 絞豆腐 パン粉 牛乳 卵 玉ねぎ マカロニ ハム 玉ねぎ きゅうり じゃが芋 ベーコン しめじ パセリ キウイ	塩 油 ソース ケチャップ こしょう マヨネーズ コンソメ	麦茶 せんべい	かりんとう 牛乳	ごはん おかゆ	
10	木	けんちんうどん 和風和え 果物 ヤクルト	ハムチーズサンド 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 16 塩分(g) 4	乾麺 豚肉 豆腐 人参 大根 じゃが芋 ごぼう 葱 小松菜 もやし わかめ ツナ 鰹節 バナナ ヤクルト 食パン マーガリン チーズ ハム	油 味噌 だし 醤油 酒 酒 みりん	麦茶 ペビー ドーナツ	サンドイッチ 牛乳	けんちんうどん	
11	金	どんかつ コンソサラダ 味噌汁 果物	はちみつケーキ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 22.7 塩分(g) 2.3	豚肉 薄力粉 卵 パン粉 キャベツ コーン ハム もやし 葱 グレープフルーツ	塩 こしょう 油 酢 ごま油 醤油 砂糖 こしょう 味噌 だし	麦茶 せんべい	はちみつケーキ 牛乳	ごはん おかゆ	
12	土	黒糖パン 果物 牛乳 修了式		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.3 塩分(g) 0.5	黒糖パン オレンジ 牛乳 紅白まんじゅう 修了児		ヤクルト			
14	月	豚肉丼 ごまドレッシングサラダ 味噌汁 果物	ワッフル 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 13.9 塩分(g) 2.1	鶏もも肉 玉ねぎ いとこん グリンピース 小松菜 鶏ささみ きゅうり 練りごま しめじ えのき 葱 いちご	醤油 みりん 砂糖 油 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 ミニゼリー	ワッフル 牛乳	ごはん おかゆ	
15	火	エビチリ 中華サラダ 中華スープ 果物	みたらし団子 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 8.8 塩分(g) 2	むきエビ にんにく 葱 生姜 じゃが芋 玉ねぎ 片栗粉 豆板醤 キャベツ きゅうり もやし ハム なたね 玉ねぎ なら 干椎茸 ごま キウイ 白玉団子	ケチャップ 砂糖 ごま油 酒 中華だし 油 醤油 酢 塩 みりん	麦茶 せんべい	みたらし団子 牛乳	ごはん おかゆ	
16	水	鮭のみそ焼き 大根サラダ さつま汁 果物	ビスケット 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.6 塩分(g) 2	鮭 ごま 大根 きゅうり 人参 人参 ごぼう 大根 鶏もも肉 豆腐 葱 りんご	味噌 砂糖 酒 油 みりん ごま油 マヨネーズ 醤油 味噌 だし	麦茶 プチ ステック	ビスケット 牛乳	ごはん おかゆ	
17	木	おたのしみメニュー きりんぐみ希望献立	チョコチップ蒸しパン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 22.3 塩分(g) 2.7	スライム 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 スキム 卵 チーズ レタス じゃが芋 青のり キャベツ ツナ きゅうり わかめ 葱 豆腐 鰹節 ごま いちご ミックス粉 チョコチップ	塩 油 ソース 酢 ケチャップ 砂糖 こしょう 醤油	麦茶 せんべい	チョコチップ 牛乳 蒸しパン	チーズバーガー	ND
18	金	ぶりの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁 果物	クッキー 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 19.5 塩分(g) 2.9	ぶり 生姜 ひじき 人参 鶏胸肉 さつま揚げ 大豆 ごま じゃが芋 豆腐 葱 みかん	みりん 醤油 砂糖 油 味噌 だし	麦茶 クラッカー	クッキー 牛乳	ごはん おかゆ	
19	土	バターロール 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.7 塩分(g) 0.6	バターロール バナナ 牛乳		ヤクルト			
22	火	鮭の胡麻マヨネーズ焼き 三色和え 味噌汁 果物	プリンパフェ 麦茶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 17 塩分(g) 2.1	鮭 小麦粉 バター 玉ねぎ ごま 粉チーズ 小松菜 もやし かにかま ごま 白菜 葱 りんご プリン さくらんぼ バナナ ホイップクリーム	塩 こしょう 油 マヨネーズ 砂糖 醤油 味噌 だし	麦茶 せんべい	プリンパフェ 麦茶	ごはん おかゆ	
23	水	カレー 海藻サラダ 果物 ヤクルト	ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.9 塩分(g) 2.4	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 にんにく スキム カレールー わかめ ハム きゅうり キャベツ グレープフルーツ ヤクルト	油 ソース ごま油 ケチャップ 醤油 酢	麦茶 ビスケット	ヨーグルト ミニフィッシュ	ごはん おかゆ	
24	木	白身魚フライ スパゲティサラダ コンソメスープ 果物	ピザトースト 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 24 塩分(g) 3.3	鶏 薄力粉 卵 パン粉 サラサバ ハム 玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 干椎茸 ほんかん 食パン ベーコン チーズ パセリ	塩 こしょう 油 ソース ケチャップ マヨネーズ コンソメ 醤油 ごま油	麦茶 せんべい	ピザトースト 牛乳	ごはん おかゆ	
25	金	中華風照り焼きチキン ナムル 味噌汁 果物	サブレ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 14.1 塩分(g) 2.2	鶏もも肉 生姜 にんにく 玉ねぎ ごま もやし ほうれん草 人参 じゃが芋 葱 バナナ	みりん 醤油 ごま油 砂糖 酢 味噌 だし	麦茶 ウエハース	サブレ 牛乳	ごはん おかゆ	
26	土	黒糖パン 果物 牛乳		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 7.3 塩分(g) 0.5	黒糖パン オレンジ 牛乳		ヤクルト			
28	月	三色そぼろ 磯香和え 味噌汁 果物	原価ドック 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 21.3 塩分(g) 2.2	豚ひき肉 生姜 卵 グリンピース ほうれん草 人参 きゅうり 焼きのり 大根 油揚げ キウイ	砂糖 醤油 みりん 塩 油 酒 味噌 だし	麦茶 ビスケット	原価ドック 牛乳	ごはん おかゆ	
29	火	コーンラーメン 梅干鶏サラダ 果物 ヤクルト	黒糖パン 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 12.5 塩分(g) 2.4	中華めん 人参 豚肩ロース ほうれん草 葱 コーン 昆布 鰹節 鶏ささみ きゅうり キャベツ 練りごま バナナ ヤクルト 黒糖パン	塩 醤油 ごま油 みりん 酒 酢 砂糖	麦茶 せんべい	黒糖パン 牛乳	コーンラーメン	
30	水	酢豚 野菜サラダ 味噌汁 果物	焼きドーナツ 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 15.4 塩分(g) 2.9	豚もも肉 生姜 人参 玉ねぎ じゃが芋 干椎茸 ビーマン パン粉 キャベツ きゅうり もやし ハム わかめ 葱 豆腐 ほんかん	醤油 油 砂糖 塩 みりん ケチャップ 酢 ごま油 味噌 だし	麦茶 ウエハース	焼きドーナツ 牛乳	ごはん おかゆ	
31	木	お弁当の日 	サラダせんべい 牛乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 4.8 塩分(g) 0.2	気になる野菜ジュース		麦茶 クッキー	せんべい 牛乳		