



# 3月予定献立表



2020/03 西野山保育園

	2 16 30(月)	3 17 31(火)	4 18(水)	5 19(木)	6 (金)	7 21(土)
献立	ごはん ◎魚の照り焼き ☆さくら 40 しょうゆ 2.5 みりん 1.2 酒 1 ごまみそあえ 大豆水煮 7 れんこん 13 にんじん 8 こんにやく 5 いんげん 5 みそ 2 しょうゆ 1 ごま 1 三温糖 0.5 大根のみそ汁 ☆だいこん 20 油揚げ 7 みそ 5 だし 150	ちらしずし 米 40 にんじん 7 干しいたけ 1.2 かんぴょう 0.5 たけのこ 7 高野豆腐 2.7 ☆野菜の花 5 ちりめんじゃこ 5 ごま 1 酢 8 三温糖 5.5 しょうゆ 3 塩 0.7 焼きのり 0.5 吉野汁 ☆かぶ 15 ☆かぶの葉 10 鶏いき肉 10 くず粉 2.5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150 清美オレンジ ☆清美オレンジ 20	ごはん ◎肉みそ炒め 豚肉 20 厚揚げ 40 ピーマン 15 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 しょうが 塩 0.1 しょうゆ 1 三温糖 0.3 酒 1 みりん 3.5 みそ 3 ごま油 1 油 2 春雨スープ はるさめ 2.5 にんじん 5 チンゲンサイ 10 しいたけ 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん ◎魚の竜田揚げ さば 40 片栗粉 2 しょうゆ 2 酒 1 油 2 しょうが 切干大根の煮物 切り干しだいこん 6 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし ほうれん草のみそ汁 ☆ほうれん草 15 にんじん 5 油揚げ 3 みそ 5 煮干だし汁 150	ごはん ◎筑前煮 鶏肉 20 れんこん 20 ごぼう 10 にんじん 15 たけのこ 10 こんにやく 5 いんげん 10 だし しょうゆ 3 三温糖 2 みりん 1 酒 1 具だくさんのみそ汁 厚揚げ 5 ☆はくさい 20 にんじん 3 しめじ 8 ☆ねぎ 3 みそ 5 だし 150	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 じゃがいも 72 鶏ひき肉 36 たまねぎ 36 にんじん 12 いんげん 6 三温糖 0.8 しょうゆ 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 だし 油 1 豆腐のみそ汁 豆腐 30 油揚げ 2 ☆ねぎ 5 カットわかめ 0.3 だし 150 みそ 5
	おやつ	◎スイートポテト さつまいも 生クリーム 三温糖 バター 牛乳 牛乳 150cc	おかし フルーツポンチ もも缶 みかん缶 パン缶 ☆りんご 寒天 三温糖 牛乳 150cc	(4日) ◎黒糖煮しパン 米粉 BP 牛乳 片栗粉 油 黒糖 塩 黒ごま 牛乳 150cc	(18日) アップルタルト ☆りんご 米粉 片栗粉 牛乳 大豆粉 他 牛乳 150cc	◎蛙のおにぎり 米 ☆蛙 わかめ 塩 ごま お茶
延長	おにぎり	いもち	五平もち	せんべい	むしばん	焼き芋 さつまいも 牛乳 150cc
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんのリクエスト メニューです。	ひな祭りメニューです！ 3日はひなめあられも 食べます(´▽`)	18日はお誕生日会です。 おやつはアップルタルトで お祝いをします☆			
献立	9 23(月)	10 24(火)	11 25(水)	12 26(木)	13 27(金)	14 (土)
	ごはん ◎魚の煮物 さば 40 しょうが しょうゆ 2 みりん 2 三温糖 1 酒 3 ほうれん草のごまあえ ☆ほうれん草 30 にんじん 5 しょうゆ 0.8 ごま 2 けんちん汁 木綿豆腐 15 油揚げ 3 こんにやく 5 にんじん 5 ごぼう 5 ☆ねぎ 5 塩 0.6 しょうゆ 0.7 油 1 だし 150	ごはん ◎鶏肉の山椒焼き 鶏肉 60 しょうが にんにく しょうゆ 2 ごま油 2 油 1 白菜のサラダ ☆はくさい 20 ☆りんご 10 にんじん 5 ☆ブロッコリー 5 干しぶどう 2 みかん缶 2 塩 0.3 三温糖 0.3 酢 3 油 2 こしょう きのこのみそ汁 豆腐 10 しめじ 5 えのきたけ 5 しいたけ 3 油揚げ 3 ☆ねぎ 5 みそ 5	ごはん ◎さわらの塩焼き ☆さくら 40 塩 0.2 油 1 うの花炒め おから 10 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ☆ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし もやしとわかめのみそ汁 もやし 25 わかめ 0.5 ねぎ 5 だし 150 みそ 5	ごはん ◎ハンバーグ 合びき肉 40 高野豆腐 3 たまねぎ 40 豆腐 20 油 1 塩 0.1 こしょう トマト缶 3 しょうゆ 2 三温糖 1 ケチャップ 5 ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 7 糸こんにやく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 水菜のスープ みずな 10 豚肉 10 しいたけ 4 塩 0.6 はるさめ 2 しょうゆ 0.7	◎カレー 米 40 牛肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 バター 9g 油 1 塩 1.3 三温糖 0.5 しょうゆ 1.3 いんげん 0.5 こしょう にんにく しょうゆ 2 油 2 (乳児・ハヤシライス) ごまじかサラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 5 ちりめんじゃこ 2 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 にんじん 7 ごぼう 7 ☆ねぎ 7 にんにく しょうが みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 0.1 みりん 1.5 油 2 オイスターソース 1.5 片栗粉 1.5 じゃが芋のみそ汁 じゃがいも 30 ☆ねぎ 5 煮干だし汁 150 みそ 5
おやつ	◎宇スアイク さつまいも 油 三温糖 牛乳 150cc	りんごケーキ ☆りんご 片栗粉 BP 油 米粉 牛乳 三温糖	◎みたらしたんご 白玉粉 三温糖 上新粉 しょうゆ 片栗粉 牛乳 150cc	◎さつまいもの蒸しパン さつまいも 米粉 三温糖 油 牛乳 BP 塩 牛乳 150cc	◎きなこかりんとう 米粉 牛乳 BP 三温糖 塩 他 牛乳 150cc	せんべい 牛乳 150cc
延長	むしばん	大学芋	ポップコーン・りんご	おにぎり	フライドポテト	
					人気メニューの カレーです！ たくさん食べてね！	28日は卒園式です！ ゆりさん、おめでとう ございます！！

3月になりました！あつという間にゆりさんは卒園ですね！  
おめでとうございます！最後に西野山の給食をたくさん味  
わってほしいので今月のメインのおかずとおやつはゆりさん  
と相談して決めました♪大好きなメニューをたくさん詰め込  
んだのでいっぱい食べてくださいね！

今月のお弁当日は  
3/17(火)です！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標 440	17.6	12.2	212	2.1
乳児	予定献立栄養量 452	17.1	14.5	224	1.8
幼児	目標 570	22.8	15.8	261	2.4
幼児	予定献立栄養量 545	20.7	17.1	261	2.2

