



2019年3月献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9時のおやつ	昼食	おやつ	主な材料
1	ひな祭り	牛乳 菓子	ちらし寿司 お吸い物 ★魚の味噌焼 野菜スティック フルーツ	麦茶 三色ゼリー ひなあられ	牛乳 精白米 にんじん 干しいたけ 三温糖 れんこん でんぶ さやえんどう 鶏卵 麩 えのきたけ みつば さわら みそ きゅうり いちご 寒天ゼリー ひなあられ
2	土	牛乳 菓子	パン 野菜スープ 鶏肉のオニオンソースがけ トマト グリーンサラダ フルーツ	麦茶 ヨーグルト おせんべい	牛乳 パン だいこん にんじん ベーコン 若鶏もも 薄力粉 たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 砂糖 油 ヨーグルト せんべい
4	月	麦茶 菓子	鮭チャーハン サムゲタン風スープ もやしのナムル 付け合わせ フルーツ	牛乳 ★豆腐ドーナツ	精白米 さげねぎ にんじん ごまつな ごま油 干しいたけ 三温糖 若鶏もも だいこん ごぼう しょうが もやし きゅうり いりごま アスパラガス 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 木綿豆腐 鶏卵 油 グラニュー糖 きな粉
5	火	牛乳 菓子	パン 野菜スープ 鶏肉の照焼き ブロッコリーのソテー フルーツ	麦茶 塩焼きそば	牛乳 パン だいこん たまねぎ キャベツ ベーコン 若鶏もも しょうが ブロッコリー コーン にんじん 無塩バター ソーセージ いよかん 中華麺 ぶたロース ピーマン あおのり 油
6	誕生会	麦茶 菓子	お赤飯 お吸い物 ★煮込みハンバーグ 春キャベツサラダ 星ポテト ゼリーポンチ	ジュース 手作りケーキ	精白米 もち米 ささげ くらごま かぶ コーン 生クリーム ぶなしめじ 麩 ぶたひき肉 にんじん チーズ いちご たまねぎ 鶏卵 パン粉 油 ダイストマト 三温糖 キャベツ きゅうり 砂糖 じゃがいも 無塩バター パインアップル缶 みかん缶 寒天ゼリー 薄力粉 牛乳
7	木	麦茶 菓子	わかめうどん たたききゅうり 豆腐チャンプル ★フルーツヨーグルト	麦茶 ★ツナマヨおにぎり	うどん ねぎ 干しいたけ 若鶏もも 油揚げ 三温糖 きゅうり にんじん ごま油 いりごま 木綿豆腐 鶏卵 ピーマン たまねぎ ヨーグルト パナナ みかん缶 パインアップル缶 砂糖 精白米 まぐろ水煮缶詰
8	金	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 あじフライ 五色和え トマト フルーツ	牛乳 カステラ	精白米 油揚げ もやし なめこ みそ あじ 薄力粉 鶏卵 パン粉 油 にんじん きゅうり はるさめ コーン缶 三温糖 トマト 牛乳 強力粉 はちみつ
9	土	麦茶 菓子	豚丼 味噌汁 わかめとトマトのしらす和え 蒸し芋 フルーツ	牛乳 バームクーヘン	精白米 ぶたのもも 油 たまねぎ ぶなしめじ 三温糖 いんげん だいこん ねぎ みそ トマト しらす干し 砂糖 ごま油 さつまいも 牛乳 薄力粉 鶏卵 バター
11	月	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 魚の黄金焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 きゅうりの梅和え フルーツ	麦茶 フルーツゼリー ミレービスケット	牛乳 精白米 かぶ たまねぎ 油揚げ みそ さわら 鶏卵 三温糖 若鶏もも にんじん じゃがいも きゅうり 梅びしお 花かつお節 いちご みかん缶 キウイフルーツ 寒天ゼリー ミレービスケット
12	火	牛乳 菓子	★春野菜のトマトスパゲッティー 卵スープ 人参じゃこサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 ★焼き肉のり巻き	牛乳 スパゲッティー ベーコン たまねぎ 縮さや エリンギ キャベツ 油 三温糖 ダイストマト トマトケチャップ 鶏卵 あさつき にんじん きゅうり じゃこ いりごま ブロッコリー りんご 精白米 ぶたばら 焼きのり
13	水	麦茶 菓子	パン コーンポタージュ 魚のフリッター トマト ベーコンと野菜のソテー フルーツ	麦茶 中華風がゆ	パン コーン缶 たまねぎ コーン缶 詰クリーム 牛乳 むきかえい 薄力粉 片栗粉 鶏卵 油 トマトケチャップ ベーコン キャベツ にんじん 無塩バター トマト ネーブル 精白米 鶏ひき肉 三温糖 ねぎ 干しいたけ いりごま ごま油
14	木	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏つくね焼き 大根のおかか和え もやしのごま酢和え フルーツ	牛乳 オレンジカップ ケーキ	精白米 ほうれんそう しめじ えのきたけ みそ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 鶏卵 パン粉 油 三温糖 きゅうり だいこん 花かつお節 もやし ごま油 すりごま パナナ 牛乳 薄力粉 無塩バター みかんジュース ネーブル
15	お別れ会	麦茶 菓子	わかめご飯 野菜スープ ★鶏の唐揚げ 春雨サラダ トマト フルーツ	牛乳 アイスボックス クッキー	精白米 たまねぎ にんじん エリンギ 若鶏もも しょうが 片栗粉 油 はるさめ きゅうり キャベツ ごま油 三温糖 トマト いちご 牛乳 薄力粉 無塩バター 砂糖 鶏卵

16	土	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮丼 味噌汁 胡瓜と人参の和え物 キャベツの塩こんぶ和え フルーツ	麦茶 プリン おせんべい	牛乳 精白米 若鶏もも 油 たまねぎ ぶなしめじ いんげん 三温糖 豆腐 もやし ねぎ みそ きゅうり にんじん しらす干し ごま油 キャベツ プリンミックス おせんべい
18	月	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 かじきの磯辺揚げ 野菜のごまマヨネーズ和え ちくわときゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 クリームチーズ 蒸しパン	精白米 わけぎ だいこん 木綿豆腐 みそ めかじき 薄力粉 油 あおのり 干しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ すりごま 三温糖 きゅうり いよかん 牛乳 クリームチーズ 無塩バター 鶏卵 みかんジュース
19	火	牛乳 菓子	★みそラーメン ★焼き餃子 トマト フルーツポンチ	麦茶 ★チキンライス	牛乳 中華麺 みそ 焼き豚 生姜 ねぎ 三温糖 コーン缶 ほうれんそう もやし 餃子の皮 ぶたひき肉 キャベツ にんじん 干しいたけ たまねぎ ごま油 片栗粉 油 トマト みかん缶 パナナ りんご缶 パインアップル缶 精白米 若鶏もも トマトケチャップマン
20	水	牛乳 菓子	パン オニオンスープ 鮭のコーンマヨドレ焼き アスパラサラダ ブロッコリー フルーツ	麦茶 おはぎ	牛乳 パン たまねぎ にんじん ベーコン さけ コーン缶 クリーム バルメザンチーズ アスパラガス キャベツ コーン缶 砂糖 油 ブロッコリー もち米 精白米 きな粉 三温糖 すりごま
22	金	麦茶 菓子	★チキンカレー 野菜スープ 鶏ささみと菜の花の中華和え トマト フルーツヨーグルト	麦茶 しらすトースト	精白米 若鶏もも たまねぎ にんじん じゃがいも 油 薄力粉 トマトケチャップ 無塩バター だいこん ぶなしめじ こまつな 若鶏ささ身 菜の花 もやし 砂糖 ごま油 トマト ヨーグルト キウイフルーツ みかん缶 いちご 食パン しらす干し あおのりチーズ
23	土	牛乳 菓子	けんちんうどん 大根サラダ じゃが芋のカレーきんぴら フルーツ	麦茶 おかわかめの おにぎり	うどん 油揚げ 木綿豆腐 にんじん ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ こまつな きゅうり コーン缶 砂糖 油 じゃがいも 精白米 削り節 豚肉 牛乳
25	月	麦茶 菓子	★納豆ご飯 味噌汁 魚の梅照り焼き れんこんサラダ 小松菜のえのき和え フルーツ	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 精白米 納豆 きさみのり キャベツ もやし わけぎ みそ めかじき 梅びしおれんこん にんじん きゅうり ひじき ロースハム 三温糖 油 こまつな えのきたけ いよかん じゃがいも あおのり
26	火	牛乳 菓子	パン 卵とトマトのスープ ★チキンナゲット ブロッコリー ベーコンのかりかりサラダ フルーツ	麦茶 いちご白玉	牛乳 パン 鶏卵 トマト たまねぎ 鶏ひき肉 薄力粉 油 トマトケチャップ キャベツ にんじん ベーコン きゅうり レモン 三温糖 ブロッコリー グレープフルーツ 白玉粉 豆腐 いちご 生クリーム
27	水	麦茶 菓子	炊き込みご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き ひじきのマリネ トマト フルーツ	牛乳 レモンケーキ	精白米 油揚げ にんじん 干しいたけ みそ ゆでだけのこ ぶなしめじ きさみのり なめこ たまねぎ みそ ぶたロース ごま油 ねぎ ささ身 ひじき 三温糖 だいこん きゅうり トマト 牛乳 無塩バター 薄力粉 砂糖 鶏卵 レモン
28	木	牛乳 菓子	焼うどん 中華スープ ツナのココロサラダ ブロッコリー フルーツ	麦茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳 うどん キャベツ ぶたばら にんじん もやし ピーマン 油 削り節 あおのり こまつな 片栗粉 まぐろ缶詰 きゅうり コーン缶 だいこん 三温糖 ごま油 ブロッコリー パナナ 精白米 鶏ひき肉
29	金	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鮭の胡麻マヨネーズ焼き ちくわと野菜の煮物 きゅうりのおかか和え ★みかんゼリー	牛乳 きな粉の スノーボール	精白米 だいこん 油揚げ ほうれんそう みそ さけ 薄力粉 すりごま にんじん ごぼう いんげん 三温糖 きゅうり 花かつお節 みかん みかんジュース 寒天クック 牛乳 きな粉 砂糖 油 粉糖 ちくわ かまぼこ
30	土	麦茶 菓子	親子丼 味噌汁 大根の甘酢和え トマトとわかめのサラダ フルーツ	牛乳 ラスク	精白米 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 干しいたけ 三温糖 キャベツ もやし みそ だいこん きゅうり にんじん 砂糖 トマト ごま油 食パン 無塩バター グラニュー糖 牛乳

* 仕入れ等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

* ★マークはこあら組のリクエストメニューを取り入れました。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
目標量	495Kcal	18.5g	16g	3g未満
今月の平均値	487Kcal	17.7g	15.9g	2g