

2021年3月

## 献立表

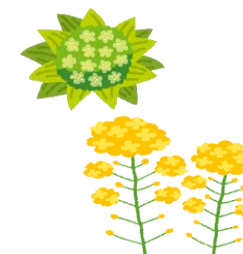
こばとの森保育園



●3/3は『ひなまつり』  
 昼食はちらし寿司、  
 おやつはフルーツゼリーで  
 女の子の健やかな成長と  
 健康を祈りお祝いたします。



●献立表の★マークは、  
 はと組さんのリクエスト  
 メニューです。  
 お楽しみに！！



<今月の果物>  
 りんご、みかん、  
 パナナ、いちご

★食材の主な産地  
 さわら—富山県  
 あじ—長崎県  
 鮭—北海道  
 かじき—和歌山県  
 豚肉—茨城県  
 鶏肉—宮崎県  
 白米—長野県

日 / 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 月	★カレーライス ブロッコリーボン酢 マカロニスープ 29日)★納豆ひき肉丼	パンケーキ ★芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、 てんさい糖、メープルシロップ、 なたね油、マカロニ	牛乳、ぶた肉、豆乳、 ハム	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、はくさい、トマト(缶)、 ニンニク、しょうが	670 kca 14.7 g 19.2 g 1.7 g
2 16 30 火	ごはん 鶏ごぼう汁 鮭のパン粉焼き にんじんしりしり もやしゆかり和え	茶飯おにぎり くだもの 麦茶	パン	米、なたね油、パン粉、 ごま油	さけ、ツナ缶、とり肉、 みそ、ベーコン	いちご、にんじん、もやし、ねぎ、 こまつな、ごぼう、えのきたけ	485 kca 19.3 g 11.9 g 1.6 g
3 17 31 水	3日)ちらし寿司 17・31日)わかめごはん ★からあげ コロコロサラダ おふのすまし汁	フルーツゼリー ラスク 牛乳	おにぎり	米、食パン、じゃがいも、 てんさい糖、なたね油、 マーガリン、片栗粉、おふ	牛乳、とり肉、ハム、 白いりごま、高野豆腐	だいごん、きゅうり、にんじん、 ほうれんそう、さやえんどう、 切り干しだいごん、干ししいたけ	608 kca 21.2 g 22.3 g 2.1 g
4 18 木	ごはん 切干大根のみそ汁 さわら西京焼き ひじき煮 ほうれん草おかか和え	ココア揚げパン レーズン くだもの 牛乳	じゃがもち	米、健康パン、さつまいも、 なたね油、てんさい糖、 しらたき、なたね油	牛乳、さわら、みそ、 油あげ、白すりごま、 かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、にんじん、れんこん、 切り干しだいごん、ひじき、 しょうが	576 kca 20.9 g 19.2 g 1.4 g
5 19 金	ごはん ★コーンスープ ★ツナぎょうざ ブロッコリーピクルス 19日)豆腐グラタン	ぼたもち 田作りいりこ くだもの 麦茶	パン	米、ぎょうざの皮、 なたね油、てんさい糖	ぶた肉、ツナ缶、きなこと、 煮干し、白いりごま	みかん、ブロッコリー、はくさい、 たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら	565 kca 17.8 g 13.5 g 1.5 g
6 土	豚丼 キャベツのみそ汁 かぼちゃの煮もの くだもの	ごはんのお焼き クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	米、しらたき、小麦粉、 てんさい糖、なたね油	ぶた肉、ツナ缶、みそ、 油あげ	りんご、バナナ、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 しょうが	710 kca 18.2 g 21.7 g 1.6 g
8 22 月	中華おこわ 春雨サラダ ★ウインナー わんだんスープ	焼きいも 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米、マカロニ、 なたね油、はるさめ、片栗粉、 ワンタンの皮	牛乳、とり肉、 ウインナー、ツナ缶	りんご、もやし、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、干ししいたけ	520 kca 16.4 g 17.8 g 1.9 g
9 23 火	ゆかりごはん もやしのみそ汁 かじきチャップ ひじきサラダ	こへいもち ★芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米、てんさい糖、さといも、 なたね油	かじき、みそ、ハム、 油あげ、白すりごま	いちご、キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、きゅうり、 ひじき、ニンニク	559 kca 15.9 g 12 g 1.7 g
10 24 水	ごはん 豆腐のみそ汁 じゃが芋の焼きコロケ 切干大根煮 ほうれん草ごま和え	★手作りピザ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、 パン粉、なたね油	牛乳、豆乳、ぶた肉、 木綿豆腐、みそ、 豆乳シュレッドチーズ、 油あげ、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、 なめこ、にんじん、ピーマン、 切り干しだいごん	637 kca 20.5 g 18.1 g 2.1 g
11 25 木	ごはん しめじのみそ汁 あじ玉ねぎソース 小松菜のり和え さつま芋の天ぷら	マカロニきなこと ★ビスケット くだもの 牛乳	パン	米、さつまいも、マカロニ、 粉黒糖、なたね油、小麦粉、 てんさい糖	牛乳、あじ、みそ、 きなこと	みかん、たまねぎ、もやし、 はくさい、こまつな、しめじ、 のり佃煮、きざみのり	638 kca 21.6 g 17.2 g 1.5 g
12 26 金	★バリバリ春雨丼 ごまサラダ わかたけスープ くだもの	★ドーナツ きな粉棒 くだもの 牛乳	おにぎり	米、小麦粉、てんさい糖、 ぎょうざの皮、なたね油、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、木綿豆腐、 きなこと、ツナ缶、ごま	りんご、いちご、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 キャベツ、たけのこ、ピーマン、 干ししいたけ、カットわかめ	618 kca 19.2 g 19.9 g 1.6 g
13 27 土	みそ煮込みうどん 切干ツナサラダ フルーツヨーグルト	チキンライスおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油	ヨーグルト(無糖)、ぶた肉、 とり肉、油あげ、ツナ缶、 みそ	りんご、バナナ、いちご、 たまねぎ、だいごん、にんじん	581 kca 15.9 g 18 g 1.7 g