

平成31年 3月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	マーボー丼 もやし中華和え 春雨スープ バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／緑豆はるさめ／白ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／焼き豚／ロースハム	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／りょくとうもやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／玉葱／バナナ	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 卒乳	16 土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／調合油／ケーキドーナッツ	豆乳／卵／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／きゅうり／にんじん／りょくとうもやし／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳
2 土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／調合油／ケーキドーナッツ	豆乳／卵／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／きゅうり／にんじん／りょくとうもやし／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳	18 月	ごはん ハンバーグ エリンギと小松菜のソテー 白菜の味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／マヨネーズ(全卵型)／有塩バター／中華めん(生)／ごま油	牛乳／豚ひき肉／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／豚モモ(脂身付き)	玉葱／エリンギ／ごまつな／にんじん／はくさい／こねぎ／いよかん／りょくとうもやし／にら／とうもろこし缶詰(ホム)	ラーメン 牛乳 卒乳
4 月	ちらし寿司 えびフライ 豆腐タルタルソース 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)／調合油／マヨネーズ(全卵型)／桜もち(関東風)／あられ	牛乳／卵／焼きのり／木綿豆腐／チーズ／かつお加工品(削り)／はんぺん／ながこんぼ(無干し)	にんじん／れんこん／干し椎茸／玉葱／パセリ／ほうれんそう／和種なばな／糸みつば／いちご	さくらもち ひなあられ 牛乳 卒乳	19 火	コッペパン タンドリーポーク きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン(市販品)／きびざとう／調合油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚肩ロース(脂身付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／ベーコン／しろさけ	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／玉葱／パセリ／バナナ	しゃけむすび 牛乳 卒乳
5 火	コッペパン タンドリーポーク きゃべつとコーンのサラダ コンソメスープ バナナ	コッペパン(市販品)／きびざとう／調合油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚肩ロース(脂身付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／ベーコン／しろさけ	キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／玉葱／パセリ／バナナ	しゃけむすび 牛乳 卒乳	20 水	ごはん さばの塩焼き じゃが芋といんげんの煮物 もやしの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン	牛乳／まさば／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／さいいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／りんご	シュガードースト 牛乳 卒乳
6 水	ごはん さばの塩焼き じゃが芋といんげんの煮物 もやしの味噌汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン	牛乳／まさば／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／さいいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ	シュガードースト 牛乳 卒乳	22 金	カレーライス 春雨サラダ 豆腐と野菜のスープ いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／緑豆はるさめ／きびざとう／ごま油／蒸しパンミックス	牛乳／豚モモ(脂身付き)／ロースハム／木綿豆腐／卵／サラダチーズ	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／とうもろこし缶詰(ホム)／チンゲンツァイ／ほんしめじ／いよかん	チーズ蒸しパン 牛乳 卒乳
7 木	黒米入りごはん チャンプルー 野菜の昆布和え 大根の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／薄力粉／有塩バター／上白糖	牛乳／木綿豆腐／豚中型種モモ(脂身付き)／塩昆布／生わかめ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	たけのこ(ゆで)／キャベツ／にんじん／にら／きゅうり／だいこん／りんご／もも(缶詰果肉)	ピーチケーキ 牛乳 卒乳	23 土	ポークスパゲッティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／オリーブ油／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／カステラ	豆乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ロースハム／牛乳	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
8 金	わかめむすび ミニクワッサン 鶏の唐揚げ・ウイナー フレンチサラダ あさりのチャウダー いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／クワッサン／かたくり粉／薄力粉／調合油／きびざとう／じゃがいも／有塩バター／カスタードプリン	牛乳／カットわかめ／鶏若鶏肉モモ(皮付)／ウイナー／ロースハム／ベーコン／あさり(缶詰、水煮)／カニ(植物性脂肪)	キャベツ／ブロッコリー／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／玉葱／パセリ／いちご／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル(缶詰)／さくらんぼ(缶詰)／キウイフルーツ	プリンアラモード 牛乳 卒乳	25 月	ピピンパ丼 ひじきのナムル わかめスープ でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／干ひじき(スライス、乾)／わかめ／卵	ほうれんそう／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／レモン(果汁、生)	レモンパ 牛乳 卒乳
9 土	ポークスパゲッティ ブロッコリーとハムのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ／オリーブ油／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／カステラ	豆乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ロースハム／牛乳	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳	26 火	コッペパン ローストチキン チーズサラダ クリームシチュー バナナ	コッペパン(市販品)／きびざとう／調合油／じゃがいも／有塩バター／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／サラダチーズ／豚中型種モモ(脂身付き)／あおのり	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／ブロッコリー／バナナ	のりしおポテト 牛乳 卒乳
11 月	ピピンパ丼 ひじきのナムル わかめスープ でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／白ごま(いり)／薄力粉／粉砂糖／有塩バター／上白糖	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／干ひじき(スライス、乾)／わかめ／卵	ほうれんそう／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／レモン(果汁、生)	レモンパ 牛乳 卒乳	27 水	ごはん にら玉 春雨の煮物 なすの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／だんご粉	牛乳／木綿豆腐／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	にら／ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／なす／玉葱／いよかん	きな粉団子 牛乳 卒乳
12 火	コッペパン ローストチキン チーズサラダ クリームシチュー バナナ	コッペパン(市販品)／きびざとう／調合油／じゃがいも／有塩バター／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／サラダチーズ／豚中型種モモ(脂身付き)／あおのり	玉葱／しょうが／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／ブロッコリー／バナナ	のりしおポテト 牛乳 卒乳	28 木	ジャージャー麺 ツナサラダ ちんげん菜と卵のスープ りんご	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくり粉／マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／まぐろ缶詰(油漬フルーフ)／卵／油揚げ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／チンゲンツァイ／ほんしめじ／りんご／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう	五目おこわ 牛乳 卒乳
13 水	ごはん にら玉 春雨の煮物 なすの味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／だんご粉	牛乳／木綿豆腐／卵／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	にら／ふき／たけのこ(ゆで)／にんじん／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／なす／玉葱／いよかん	きな粉団子 牛乳 卒乳	29 金	きびごはん まぐろかつ きゃべつのごま和え 豆腐とえのきの味噌汁 でこぼん	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／すいとん粉	牛乳／かじまぐろ／卵／ロースハム／木綿豆腐／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)	しょうが／キャベツ／にんじん／えのきたけ／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳 卒乳
14 木	ジャージャー麺 ツナサラダ ちんげん菜と卵のスープ りんご	うどん(ゆで)／調合油／きびざとう／かたくり粉／マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／米みそ(淡色辛みそ)／まぐろ缶詰(油漬フルーフ)／卵／油揚げ	ねぎ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホム)／チンゲンツァイ／ほんしめじ／りんご／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう	五目おこわ 牛乳 卒乳	30 土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／調合油／ケーキドーナッツ	豆乳／卵／豚中型種ロース(脂身付き)／ベーコン／牛乳	いちごジャム(低糖度)／きゅうり／にんじん／りょくとうもやし／玉葱／ほうれんそう／バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳
15 金	きびごはん まぐろかつ きゃべつのごま和え 豆腐とえのきの味噌汁 でこぼん	きび(精白粒)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／きびざとう／白ごま(いり)／すいとん粉	牛乳／かじまぐろ／卵／ロースハム／木綿豆腐／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)	しょうが／キャベツ／にんじん／えのきたけ／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳 卒乳	※月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 589Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 522Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.8g					

