平成29年　3月献立表　3歳未満児献立表　友田保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
1／水	カップ寿司 えびフライ 豆腐タルタルソース ほうれん草としらすお浸し はんぺんと菜の花のすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／マヨネーズ(全卵型) ／あられ／粉砂糖／桜もち(関東風)	豆乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／ブラックタイガー(養殖)／木綿豆腐／粉チーズ／しらす干し(微乾燥品)／はんぺん／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳	にんじん／さやえんどう／玉葱／パセリ／ほうれんそう／和種なばな／いちご	ひなあられ（手作り） さくらもち 牛乳	豆乳
2／木	きびごはん 照り焼きハンバーグ ちんげん菜と卵の炒め物 もやしの味噌汁 でこぽん	きび(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(生)／きびざとう／調合油／プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	牛乳／豚ひき肉／卵／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／チンゲンツァイ／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／きょみ(砂じょう、生)／日本かぼちゃ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳
3／金	ふりかけごはん タンドリーチキン じゃが芋といんげんの煮物 実だくさん味噌汁 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／オレンジゼリー／ハードビスケット	ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅｼ、生)／ヨーグルト(全脂無糖)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	にんじん／さやいんげん／だいこん／ごぼう／ほんしめじ／こねぎ／りんご	オレンジゼリー ビスコ 牛乳	飲むヨーグルト
4／土	ハムチーズとジャムサンド 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／カステラ	牛乳／プロセスチーズ／ロースハム／豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／ベーコン	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	カステラ 牛乳	牛乳
6／月	マーボー丼 菜の花のお浸し かぶとしめじの味噌汁 でこぽん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／かたくり粉／食パン(市販品) ／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かつお加工品(削り節)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／プロセスチーズ／ロースハム	ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／和種なばな／かぶ／かぶ(葉)／ほんしめじ／きょみ(砂じょう、生)／キャベツ	ホットサンド 牛乳	牛乳
7／火	ラーメン昼 ちくわのカレー揚げ バナナ	中華めん(生)／ごま油／薄力粉／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／卵／しらす干し(半乾燥品)／カットわかめ	りょくとうもやし／にら／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／バナナ	しらすとわかめのおにぎり 牛乳	牛乳
8／水	ロールパン ポークオムレツ アスパラとハムのサラダ かぼちゃのシチュー りんご	ロールパン／有塩バター／マヨネーズ(全卵型) ／調合油／薄力粉／じゃがいも	豆乳／豚ひき肉／卵／牛乳／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅｼ、生)／粉チーズ	玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／日本かぼちゃ／グリンピース(冷凍)／りんご	チーズポテト 牛乳	豆乳
9／木	黒米入りごはん 鮭の西京焼き 春野菜の煮物 きゃべつと麩の味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／焼きふ(板ふ)／有塩バター／上白糖／薄力粉	牛乳／しろさけ／米みそ(淡色辛みそ)／わかめ／かたくちいわし(煮干し)／卵	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)／キャベツ／いよかん	マーブルケーキ 牛乳	牛乳
10／金	わかめごはん ミニクロワッサン 鶏の唐揚げ ボイルウィンナー ポテトサラダ コーンスープ、いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／クロワッサン／かたくり粉／薄力粉／調合油／じゃがいも／マヨネーズ(全卵型) ／有塩バター／カスタードプディング／上白糖	わかめ／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅｼ、生)／ウィンナー／ロースハム／牛乳／ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	野菜ジュース／にんじん／きゅうり／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／玉葱／パセリ／いちご／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／さくらんぼ(缶詰)	プリンアラモード 牛乳	野菜ジュース
11／土	ナポリタン（ウインナー） 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／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／クリームパン	牛乳／ウィンナー／粉チーズ／ロースハム／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／ブロッコリー／キャベツ／パセリ／バナナ	ミニクリームパン 牛乳	牛乳
13／月	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 野菜の煮びたし 豆腐と玉ねぎの味噌汁 いよかん	おおむぎ(押麦) ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／コッペパン(市販品) ／グラ	ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)／豚中型種モモ(脂身付き)／蒸しかまぼこ／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)／牛乳	玉葱／にんじん／しょうが／ほうれんそう／えのきたけ／いよかん	揚げパン 牛乳	飲むヨーグルト
14／火	チャーハン 大根とツナのサラダ ワンタンスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／マヨネーズ(全卵型) ／ワンタンの皮／白玉粉／薄力粉	牛乳／焼き豚／なると／卵／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／豚ひき肉／絹ごし豆腐／粉チーズ	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／だいこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／チンゲンツァイ／りんご	ポンデケージョ 牛乳	牛乳
15／水	ロールパン 白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／かれい／粉チーズ／ロースハム／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／パセリ／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／セロリー／キャベツ／バナナ	ひじきむすび 牛乳	牛乳

月平均栄養価			
エネルギー	510 kcal	タンパク質	20.2 g
脂質	16.9 g	食塩相当量	2.0 g

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後	午前
16／木	きびごはん 照り焼きハンバーグ ちんげん菜と卵の炒め物 もやしの味噌汁 でこぽん	きび(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(生)／きびざとう／調合油／ショートケーキ	豆乳／豚ひき肉／卵／牛乳／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／チンゲンツァイ／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／きょみ(砂じょう、生)	誕生日ケーキ 牛乳	豆乳
17／金	ふりかけごはん タンドリーチキン じゃが芋といんげんの煮物 実だくさん味噌汁 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／上白糖／ハードビスケット	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅｼ、生)／ヨーグルト(全脂無糖)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／さやいんげん／だいこん／ごぼう／ほんしめじ／こねぎ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／バナナ	フルーツヨーグルト ビスコ 牛乳	牛乳
18／土	ハムチーズとジャムサンド 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／カステラ	牛乳／プロセスチーズ／ロースハム／豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／ベーコン	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	カステラ 牛乳	牛乳
21／火	ラーメン昼 ちくわのカレー揚げ バナナ	中華めん(生)／ごま油／薄力粉／調合油／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／卵／しらす干し(半乾燥品)／カットわかめ	りょくとうもやし／にら／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／バナナ	しらすとわかめのおにぎり 牛乳	牛乳
22／水	ロールパン ポークオムレツ アスパラとハムのサラダ かぼちゃのシチュー りんご	ロールパン／有塩バター／マヨネーズ(全卵型) ／調合油／薄力粉／じゃがいも	豚ひき肉／卵／牛乳／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅｼ、生)／粉チーズ	野菜ジュース／玉葱／にんじん／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／日本かぼちゃ／グリンピース(冷凍)／りんご	チーズポテト 牛乳	野菜ジュース
23／木	黒米入りごはん 鮭の西京焼き 春野菜の煮物 きゃべつと麩の味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／焼きふ(板ふ)／有塩バター／上白糖／薄力粉	牛乳／しろさけ／米みそ(淡色辛みそ)／わかめ／かたくちいわし(煮干し)／卵	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)／キャベツ／いよかん	マーブルケーキ 牛乳	牛乳
24／金	カレーライス かにサラダ ひじきともやしのスープ いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／マヨネーズ(全卵型) ／ごま油／ワンタンの皮	豆乳／豚モモ(脂身付き)／かに風味かまぼこ／卵／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／ウイニー／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／ねぎ／りょくとうもやし／いちご	ウインナーサモサ 牛乳	豆乳
25／土	ナポリタン（ウインナー） 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／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／クリームパン	牛乳／ウィンナー／粉チーズ／ロースハム／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／マッシュルーム(水煮缶詰)／トマト缶詰(ホール)／ブロッコリー／キャベツ／パセリ／バナナ	ミニクリームパン 牛乳	牛乳
27／月	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 野菜の煮びたし 豆腐と玉ねぎの味噌汁 いよかん	おおむぎ(押麦) ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／コッペパン(市販品) ／グラニュー糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／蒸しかまぼこ／木綿豆腐／わかめ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干	玉葱／にんじん／しょうが／ほうれんそう／えのきたけ／いよかん	揚げパン 牛乳	牛乳
28／火	チャーハン 大根とツナのサラダ ワンタンスープ りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／ごま油／マヨネーズ(全卵型) ／ワンタンの皮／白玉粉／薄力粉	ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)／焼き豚／なると／卵／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／豚ひき肉／絹ごし豆腐／粉チーズ／牛乳	ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／だいこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／チンゲンツァイ／りんご	ポンデケージョ 牛乳	飲むヨーグルト
29／水	ロールパン 白身魚のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ コンソメスープ バナナ	ロールパン／薄力粉／調合油／マヨネーズ(全卵型) ／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	かれい／粉チーズ／ロースハム／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／パセリ／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／セロリー／キャベツ／バナナ	ひじきむすび 牛乳	野菜ジュース
30／木	きびごはん 鶏肉の香味焼き ひじきの炒め煮 水菜と油揚げの味噌汁 いちご	きび(精白粒) ／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり) ／ごま油／板こんにゃく／調合油／きびざとう／だんご粉	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮ﾅｼ、生)／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／さつま揚げ／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)	ねぎ／しょうが／にんじん／きょうな／いちご	きな粉団子 牛乳	牛乳
31／金	ハヤシライス シーザーサラダ わかめスープ いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／食パン(市販品) ／きびざとう／白ごま(いり) ／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／ロースハム／粉チーズ／わかめ／ヨーグルト	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／大根(福神漬)／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／ねぎ／いよかん／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／バナナ	フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。