



3 月 給 食 献 立 表



平成 31年度

認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	2 16 30	トマトカレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 349kcal ② 16.5g ③ 11.7g ④ 2.0g	じゃが芋 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	豚肉 ウインナー ロースハム	玉葱 人参 しめじ トマト グリーンピース きゅうり コーン缶	カレーパウ 塩 こしょう	スキムミルク りんご ビスケット B組クッキング (30日)	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★フレンチトースト
火	3 31	さばのボール揚げ カニカマ入り酢の物 豆腐の味噌汁	① 432kcal ② 21.5g ③ 10.7g ④ 2.1g	小麦粉 三温糖	さば缶 卵 かにかま わかめ 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり ねぎ 小松菜	酢 しょうゆ	麦茶 ★ひなポンチ (3日) ★フレンチト ースト(31日)	わかめご飯	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご ビスケット
水	4 18	キャベツとしらすの Pasta ミモザサラダ ポトフ風スープ	① 402 kcal ② 23.21g ③ 12.7g ④ 1.9g	スパゲッティ 油 じゃが芋	しらす ベーコン 卵 ウインナー	キャベツ 玉葱 レタス きゅうり コーン缶 人参	コンソメ 塩 こしょう 酢	ココamilk バナナ せんべい 小魚	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★餃子の皮ピザ
木	5 19	チンジャオロース トマトサラダ ワンタンスープ	① 395kcal ② 20.9 g ③ 17.9 g ④ 2.1g	油 片栗粉 三温糖 ワンタン	豚肉	玉葱 人参 トマト レタス コーン缶 きゅうり 大根 ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 酢	スキムミルク ミニゼリー クッキー 小魚	きつねうどん	牛乳 せんべい 麦茶 クッキー ヨーグルト
金	6	エビグラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネ	① 419kcal ② 22.1g ③ 16.4g ④ 2.0g	マカロニ 油 小麦粉 春雨 ごま油 ワンタン	エビ 牛乳 チーズ バター ロースハム ベーコン 大豆	玉葱 パプリカ マッシュルーム ブロッコリー 人参	塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ ケチャップ	麦茶 クッキング (梅・A組)	ごはん	牛乳 クッキー ココア オレンジ せんべい
土	7 21	魚のフライ ほうれん草のソテー 野菜スープ	～お誕生日会メニュー(9日)～ ♪ちらし寿司 ♪揚げ餃子 ♪ほうれん草ナムル ～おやつ～ ♪カルピスゼリー ♪いちご							牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	23	かじきのオーロラソース和え わかめサラダ なめこの味噌汁	① 373kcal ② 18.2g ③ 17.9g ④ 2.0g	油 サラスパ 三温糖 マヨネーズ	豚肉 味噌 ロースハム わかめ	キャベツ 玉葱 人参 にんにく ピーマン きゅうり コーン缶 ねぎ	塩 こしょう 中華味	麦茶 ★もちもち人 参 ボール	しらすご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★バナナ マフィン
火	10 24	厚揚げの煮物 しらすと豆腐のサラダ オニオンスープ	① 308kcal ② 18.6g ③ 15.9g ④ 2.1g	油 片栗粉 じゃが芋	たら しらす 木綿豆腐	レタス 人参 きゅうり トマト 玉葱	カレー粉 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	スキムミルク ★マカロニ きな粉	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★もちもち人 参 ボール
水	11 25	五目たまご焼き 小松菜とベーコンのサラダ さつま芋の味噌汁	① 312kcal ② 21.7g ③ 15.5g ④ 1.9g	三温糖	卵 鶏肉 なると ベーコン 味噌	玉葱 しいたけ ねぎ グリーンピース 小松菜 人参 さつま芋	しょうゆ 塩 こしょう	スキムミルク オレンジ せんべい 小魚	肉みそうどん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 ミニゼリー せんべい
木	12 26	照り焼きチキン ほうれん草のバター炒め とろふわスープ	① 294kcal ② 22.3g ③ 15.4g ④ 2.0g	三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 ロースハム 卵 絹ごし豆腐	きゅうり 人参 コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラ	麦茶 ヨーグルト クッキー	わかめごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★磯部もち
金	13 27	麻婆豆腐 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁	① 337kcal ② 17.9g ③ 13.3g ④ 1.9g	油 三温糖 ごま油 麩	鶏肉 木綿豆腐 わかめ	ねぎ レタス きゅうり トマト ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★磯部もち	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 バナナ クラッカー
土	14 28	ハンバーグ 野菜サラダ 果物	梅組 リクエスト給食(17日) ～給食～ からあげ ポテトサラダ ささ身のスープ ～おやつ～ 麦茶 ★ポテトチップス							牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー

★3月使用の旬の食材…しいたけ・レタス・キャベツ・しらす・いちご
※緑黄色野菜には成長期の子供にかかせないβカロテンが豊富です

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ