

3 月 給 食 献 立 表

令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	昼食 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	15 29	トマトカレー ペビーチーズ ツナサラダ	① 422kcal ② 21.5g ③ 11.7g ④ 2.0g	油 じゃが芋 三温糖	豚肉 チーズ ツナ缶	玉葱 人参 しめじ トマト レタス きゅうり 水菜 コーン缶	カレールウ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★カルシウム トースト	ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★カルシ ウムトースト
火	16 30	豚の生姜焼き マカロニサラダ ミネストローネ	① 304kcal ② 20.7g ③ 15.7g ④ 1.9g	油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ロースハム ベーコン 大豆	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 コーン缶 玉葱 トマト コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 クラッカー バナナ
水	17 31	キャベツとしらすの Pasta ミモザサラダ ポトフ風スープ	① 389kcal ② 18.3g ③ 12.2g ④ 1.9g	油 スパゲッティ 三温糖 じゃが芋	しらす ベーコン 卵 ウインナー	キャベツ 玉葱 人参 レタス きゅうり	塩 こしょう コンソメ 酢	麦茶 ★ひなポンチ (3日) ★おはぎ (17・31日)	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ★ひなぼん ち ★おはぎ
木	4 18	チンジャオロース トマトサラダ ワンタンスープ	① 298kcal ② 20.9g ③ 15.4g ④ 2.0g	油 三温糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	豚肉	玉葱 たけのこ ピーマン 人参 パプリカ トマト レタス きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 酢 中華味	麦茶 ヨーグルト ビスケット	卵うどん	牛乳 クラッカー 麦茶 ビスケット ヨーグルト
金	5 19	鮭フライ わかめの酢の物 麩の味噌汁	① 404kcal ② 22.5g ③ 11.6g ④ 1.8g	油 パン粉 小麦粉 三温糖 麩	鮭 卵 わかめ かにかま 味噌 油揚げ	きゅうり 人参 ねぎ えのきだけ	塩 こしょう 中農ソース 酢	麦茶 ★ウインナー ロール	おかかご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ウイン ナーロール
土	6 20	ハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜スープ	~お誕生日会メニュー (8日)~ ♪花ちらし寿司 ♪エビフライ ♪てまり麩のすまし汁 ~おやつ~ ♪麦茶 ★バナナのカップケーキ							牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	22	チーズハンバーグ コーンサラダ 春キャベツのスープ	① 421kcal ② 23.9g ③ 11.1g ④ 2.0g	油 パン粉 三温糖	豚肉 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 レタス きゅうり トマト コーン缶	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース 酢 コンソメ	麦茶 ★おいしいチー ズケーキパー	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★おいしい チーズケーキパー
火	9 23	厚揚げの煮物 カミカミサラダ 里芋と小松菜の味噌汁	① 322kcal ② 17.4g ③ 10.3g ④ 2.0g	マヨネーズ 三温糖 ごま	厚揚げ ロースハム 味噌	ごぼう きゅうり 人参 切干大根 里芋 小松菜	しょうゆ 塩	麦茶 ★ツナの塩昆布 おにぎり	野菜うどん	牛乳 パイ 麦茶 ★ツナの 塩昆布おにぎり
水	10 24	野菜春巻き 青菜とひじきのマヨ和え わかめの中華スープ	① 393kcal ② 19.7g ③ 14.5g ④ 1.8g	油 春巻きの皮 マヨネーズ 三温糖 ごま油	豚肉 かにかま わかめ	ピーマン たけのこ 人参 小松菜 しいたけ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 中華味	ココアミルク りんご パイ 小魚	ゆかりご飯	牛乳 せんべい 麦茶 パイ りんご
木	11 25	照り焼きチキン ほうれん草のナムル 野菜たっぷり豚汁	① 294kcal ② 22.3g ③ 14.4g ④ 1.9g	三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 味噌	ほうれん草 もやし 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく 大根	しょうゆ 塩	麦茶 ★チーズ餃子	鮭ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★チーズ餃子
金	12 26	コーンシチュー ゆでウインナー ベーコンサラダ	① 354kcal ② 17.9g ③ 13.3g ④ 1.9g	油 じゃが芋 三温糖	ウインナー ベーコン	コーン缶 玉葱 人参 しめじ レタス きゅうり 水菜	シチュールウ 塩 こしょう 酢	スキムミルク オレンジ せんべい 小魚	食パン	牛乳 ウエハース 麦茶 せんべい オレンジ
土	13 27	魚のフライ 野菜サラダ 果物	今月のクッキングは「チーズ餃子」を作ります♪ 梅組 (11日)、桃A・B組 (25日)に三角巾、エプロン、マスクを忘れずに持たせてください							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