





3月給食献立表



平成 30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	4 18	シーフードカレー ゆでウインナー マカロニサラダ	① 484kcal ② 16.5g ③ 15.7g ④ 2.0g	じゃが芋 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	えび ウインナー ロースハム	玉葱 人参 しめじ グリーンピース きゅうり コーン缶	カレールウ 塩 こしょう	麦茶 ★フレンチ トースト	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★フレンチトースト	
火	5 19	チキンカツ カニカマ入り酢の物 豆腐の味噌汁	① 311kcal ② 21g ③ 10.7g ④ 1.8g	小麦粉 パン粉 三温糖	鶏肉 卵 かにかま わかめ 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	酢 しょうゆ	スキムミルク りんご ビスケット	わかめご飯	牛乳 クラッカー 牛乳 りんご ビスケット	
水	6 20	キャベツとしらすの Pasta コーンサラダ ポトフ風スープ	① 415 kcal ② 23.21g ③ 12.7g ④ 1.4g	スパゲッティ 油 じゃが芋	しらす ベーコン 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	麦茶 ★ぎょうざの 皮ピザ (6日クッキング グ)	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★餃子の皮ピザ	
木	7	豆腐ハンバーグ トマトサラダ けんちん汁	①395kcal ② 20.9 g ③ 17.9 g ④ 2.1g	油 パン粉 三温糖	絹ごし豆腐 豚ひき肉 油揚げ	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	麦茶 ヨーグルト クッキー	ゆかりご飯	牛乳 せんべい 麦茶 クッキー ヨーグルト	
金	22	♥梅組リクエストメニュー♥ ミートグラタン 春雨サラダ ワンタンスープ	① 419kcal ② 22.1g ③ 21.5g ④ 1.8g	マカロニ 油 小麦粉 春雨 ごま油 ワンタン	鶏挽肉 牛乳 チーズ パター ロースハム	玉葱 パプリカ マッシュルーム	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 酢 しょうゆ 中華味	ココアミルク オレンジ せんべい	ジャムパン	牛乳 クッキー ココア オレンジ せんべい	
土	9 23	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(8日)~*~ ♪手巻き寿司 ♪花魁の味噌汁 ♪オレンジ ~おやつ~ ♪カルピス ♪カステラ								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	11 25	回鍋肉 スパゲッティサラダ ワカメスープ	① 373kcal ② 18.2g ③ 17.9g ④ 1.7g	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 ★バナナ マフィン	しらすご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★バナナ マフィン	
火	12 26	白身魚のカレー揚げ しらすと豆腐のサラダ オニオンスープ	① 404kcal ② 18.6g ③ 15.9g ④ 1.9g	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	麦茶 ★もちもち人參 ボール	ロールパン	牛乳 ビスケット 麦茶 ★もちもち人參 ボール	
水	13 27	親子煮 小松菜とベーコンのサラダ さつま芋の味噌汁	① 422kcal ② 21.7g ③ 15.5g ④ 2.1g	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 ミニゼリー せんべい	肉みそうどん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 ミニゼリー せんべい	
木	14 28	照り焼きチキン ポテトサラダ とろふわスープ	① 275kcal ② 14.3g ③ 11.4g ④ 2.1g	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 ★磯部もち	わかめごはん	牛乳 クッキー 麦茶 ★磯部もち	
金	15 29	麻婆豆腐 海藻サラダ ほうれん草のすまし汁	① 387kcal ② 13.9g ③ 13.3g ④ 2.8g	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	★ひなポンチ (1日) スキムミルク バナナ クラッカー	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 バナナ クラッカー	
土	2 16 30	ハンバーグ 野菜サラダ 果物	※3月6日には以上児さんがクッキングをします 今年度最後のクッキングとなりますのでエプロン・三角巾・マスクを忘れずに持たせて あげてください♪よろしくお願ひします。								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
 ※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