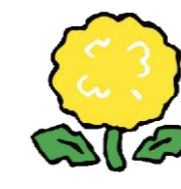




# 3月 献立表



平成30年

あおぞら総社

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児
1 木	大根煮 麦茶	ご飯 豚汁 まぐろフライ キャベツ トマト パナナ 麦茶	三色寒天 せんべい 麦茶	味噌 豚肉 まぐろフライ	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 カルピス せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ トマト パナナ オレンジジュース 寒天 ぶどうジュース	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:464kcal タンパク:17.6g 脂質:9.5g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:551kcal タンパク:21.9g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.6g
2 金	ポーロ 麦茶	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根サラダ 清美オレンジ 麦茶	さくらもち カルピス	油揚げ 鶏卵 鶏肉 味噌 こしあん カルピス	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 白玉粉 薄力粉 いちごジャム たまごポーロ	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 ほうれん草 長ねぎ えのき茸 しょうが 切干大根 きゅうり 清見オレンジ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:495kcal タンパク:17.6g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:600kcal タンパク:22.3g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.6g
3 土	ウエハース 麦茶	スパゲティーナボリタン きゅうりとささ身のマリネサラダ パナナ 麦茶	あんぱん 麦茶	ウインナー 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 あんぱん ウエハース	玉ねぎ ビーマン コーン ダイストマト 大根 きゅうり 人参 パセリ パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 水	エネルギー:380kcal タンパク:12.7g 脂質:7.6g 食塩相当量:1g	エネルギー:440kcal タンパク:15g 脂質:7.7g 食塩相当量:1.2g
5 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル いよかん 麦茶	ごまおこし 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ボン菓子	チンゲン菜 えのき茸 コーン 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 いよかん	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:474kcal タンパク:16.9g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:582kcal タンパク:20.9g 脂質:21g 食塩相当量:1.6g
6 火	ビスケット 麦茶	麦ご飯 味噌汁 花しゅうまい おかか和え パイナップル 麦茶	大学芋 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 押し麦 じゃが芋 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 さつま芋 油 ごま ビスケット	昆布 干しいたけ 長ねぎ しめじ 玉ねぎ しょうが グリーンピース キャベツ 人参 パイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん	エネルギー:517kcal タンパク:12.9g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:585kcal タンパク:15.0g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.6g
7 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ オレンジ 麦茶	チーズベーコンブレッド 牛乳	味噌 豚肉 焼き竹輪 牛乳 ベーコン チーズ	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 強力粉 砂糖 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 切干大根 人参 グリンピース 青のり オレンジ コーン	水 だし醤油 麦茶 塩 ドライイースト	エネルギー:530kcal タンパク:19g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:642kcal タンパク:23.6g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.6g
8 木	昆布 麦茶	ハヤシライス もやしときゅうりの和え物 いよかん 麦茶	プリン せんべい 麦茶	豚肉 牛乳 クリーム	米 油 砂糖 ごま ごま油 プリンの素 せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ もやし きゅうり わかめ いよかん 昆布	水 ハヤシルー 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:451kcal タンパク:11.2g 脂質:14.6g 食塩相当量:2g	エネルギー:562kcal タンパク:14.2g 脂質:18.4g 食塩相当量:2.5g
9 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンスープ ハンバーグ キャベツの人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ 鶏卵	米 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 ボン菓子	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ ほうれん草 大根	水 シチュールー 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:585kcal タンパク:21.3g 脂質:27.5g 食塩相当量:1.9g	エネルギー:718kcal タンパク:26.5g 脂質:27.5g 食塩相当量:2.6g
10 土	クラッカー 麦茶	野菜うどん 白菜の磯辺和え パナナ 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌	うどん バウムクーヘン クラッカー	大根 人参 小松菜 昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 焼きのり パナナ	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:317kcal タンパク:10.2g 脂質:6g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:384kcal タンパク:12.3g 脂質:7.4g 食塩相当量:1.3g
12 月	せんべい 麦茶	ご飯 ミネストローネ 和風タンドリーチキン 大根サラダ オレンジ 麦茶	いちごジャムヨーグルト せんべい 麦茶	鶏肉 絹ごし豆腐 味噌 ツナ ヨーグルト	米 砂糖 いちごジャム せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイストマト コーン 大根 きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 カレー粉 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:475kcal タンパク:18.5g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:540kcal タンパク:18.5g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g
13 火	ポーロ 麦茶	ご飯 ポークカレー 福神漬け トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー ジョア	豚肉 ジョア	米 じゃが芋 油 マシュマロ クラッカー たまごポーロ	玉ねぎ 人参 ふくしんづけ キャベツ 大根 きゅうり パイナップル	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー:526kcal タンパク:13.3g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:598kcal タンパク:15.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:2.2g
14 水	人参煮 麦茶	タコライス オニオンスープ お芋のグリルサラダ いよかん 麦茶	チョコレートケーキ 紅茶	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 さつま芋 油 砂糖 ケーキ	玉ねぎ にんにく キャベツ トマト 人参 パセリ きゅうり いよかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 紅茶	エネルギー:508kcal タンパク:14.5g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:634kcal タンパク:18.5g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g
15 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 あじのごま味噌焼き キャベツと油揚げの和え物 カップヨーグルト 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	木綿豆腐 あじ 味噌 油揚げ かつお節 ヨーグルト 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 ごま 砂糖 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 さつま芋	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 チキンスープの素	エネルギー:478kcal タンパク:23.5g 脂質:10.5g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:526kcal タンパク:28.4g 脂質:11.4g 食塩相当量:2g
16 金	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き魚煮 しらすとわかめの和え物 チーズ 麦茶	コーンフレーク 牛乳	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす チーズ 牛乳	米 油 ごま 里芋 砂糖 コーンフレーク せんべい	小松菜 昆布 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 白菜 しらす 玉ねぎ わかめ 人参	水 塩 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:494kcal タンパク:19.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:2.3g	エネルギー:604kcal タンパク:19.6g 脂質:19.9g 食塩相当量:2.7g
17 土	チーズ 麦茶	三色そばろ丼 味噌汁 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 ビスケット	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 オレンジ	水 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:423kcal タンパク:16.5g 脂質:11.5g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:480kcal タンパク:17.6g 脂質:11.6g 食塩相当量:1.4g
19 月	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 わかめスープ 大根の味噌マヨサラダ はっさく 麦茶	アメリカンドッグ 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳 ウインナー	米 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター 油 クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 わかめ 長ねぎ コーン 大根 きゅうり はっさく	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:532kcal タンパク:16.6g 脂質:21.2g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:677kcal タンパク:21.5g 脂質:28g 食塩相当量:1.7g
20 火	ウエハース 麦茶	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香り焼き きんぴらごぼう いちご 麦茶	二色ぼたもち 麦茶	油揚げ 味噌 さわら きな粉	米 ごま油 油 ごま もち米 砂糖 ウエハース	たけのこ 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ しょうが にんにく 小松菜 ごぼう 人参 さやいんげん いちご	料理酒 だし醤油 塩 水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:499kcal タンパク:17.8g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:625kcal タンパク:22.8g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.4g
21 水		春分の日							
22 木	ボン菓子 麦茶	きつねうどん 玉子焼き もやしのお浸し オレンジ 麦茶	サーターアーンダギー 牛乳	油揚げ 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	うどん 砂糖 油 薄力粉 ボン菓子	ほうれん草 長ねぎ 青のり 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 オレンジ	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:476kcal タンパク:19.3g 脂質:18.7g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:611kcal タンパク:25g 脂質:24.4g 食塩相当量:1.7g
23 金	せんべい 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ キャベツのごま和え パナナ 麦茶	フルーツライフル 牛乳	ささげ かつお節 鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム	米 もち米 ごま 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 無塩バター せんべい	昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ 人参 しょうが キャベツ チンゲン菜 パナナ りんご 黄桃缶 バイン缶 キウイ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:638kcal タンパク:19.1g 脂質:23.1g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:809kcal タンパク:25g 脂質:29.7g 食塩相当量:1.6g
24 土		卒園式							
26 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 納豆 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 白菜 人参 焼きのり りんご パセリ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー:491kcal タンパク:21.2g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:587kcal タンパク:23.1g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.5g
27 火	ポーロ 麦茶	オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	鶏肉 鶏卵	米 無塩バター じゃが芋 油 砂糖 せんべい たまごポーロ	玉ねぎ ビーマン セロリー ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:415kcal タンパク:10.4g 脂質:9g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:497kcal タンパク:13.3g 脂質:11.1g 食塩相当量:1.4g
28 水	ヨーグルト 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼きそば 麦茶	味噌 豚肉 ロースハム ヨーグルト	米 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 蒸し中華麺 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ わかめ 玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 だし醤油 料理酒 麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:578kcal タンパク:19g 脂質:19.7g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:629kcal タンパク:20.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:1.9g
29 木	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 白菜のなめ茸和え パナナ 麦茶	たまごサンド 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 鶏卵 牛乳	米 押し麦 里芋 砂糖 食パン バター ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 人参 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 焼きのり パナナ パセリ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー:538kcal タンパク:21.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:659kcal タンパク:27.8g 脂質:23g 食塩相当量:2.4g
30 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン コンソメスープ 大豆のチリコンカン フレンチサラダ オレンジ 麦茶	さけわかめおにぎり 麦茶	豚肉 大豆 鮭	野菜パン 油 薄力粉 砂糖 米	キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ダイストマト 大根 きゅうり オレンジ 炊き込みわかめ 南瓜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉 穀物酢 麦茶	エネルギー:464kcal タンパク:16.2g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:555kcal タンパク:19.3g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.7g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標準	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	506	17.3	15	204	1.5
幼 目標準	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 平均量	609	21.4	18.8	243	1.8

※園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア