

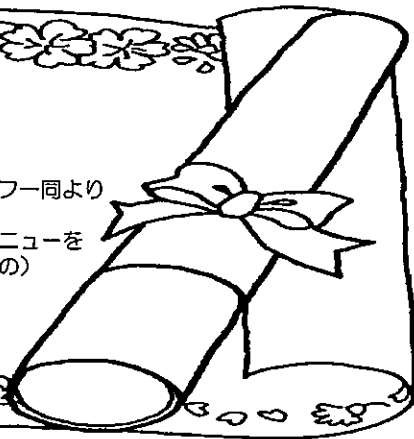
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー Kcal 蛋白質 g カルシウムg
1	金	♪ひな祭りメニュー♪ ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼 菜の花のごまマヨサラダ ハナナ	牛乳 ハッピーターン	麦茶 ひなあられ いちこのムース	* エッグケア パパロアの素 ちらし寿司の素 白ごま 花麩 ひなあられ	錦糸卵 牛乳 桜でんぶ 生クリーム 鶏肉 豆腐	絹さや 長葱 生姜 ハナナ 則みのり ねりつめ 菜の花 いちご みつば にんにく もやし 人参	526 22 225		
2	土	ハヤシライス スープ 魚肉ソーセージと野菜炒め 黄桃缶	牛乳 バターサブリ	牛乳 ★おまんじゅう★ サラダせんべい	バター おまんじゅう 米 サラダせんべい	豚こま肉 魚肉ソーセージ 牛乳	マッシュルーム にんにく いんげん 黄桃缶 玉葱 生姜 キャベツ 人参 パセリ ピーマン	510 19.1 198		
4	月	ごはん みそ汁 にら肉豆腐スタミナ卵とし 大根とさつまいも揚げ煮 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ココアホットケーキ	米 バター ホットケーキミックス ココアパウダー	豆腐 さつまいも揚げ 卵 牛乳 豚こま肉	わかめ 人参 絹さや もやし パイナップル にら 大根	517 25.4 223		
5	火	♪イタリアの料理♪ ピザ ポトフスープ 和風サラダ オレンジ	牛乳 ギンビスアスパラガス	麦茶 ★炊き込みごはん★	強力粉 小麦粉 米	牛乳 チーズ しらす ウインナー 油揚げ ツナ	玉葱 人参 黄桃 パプリカ ほうろく ほうろく コーン 玉葱 レタス オレンジ トマトソース ピーマン しめじ わかめ ほうろく	513 18.6 177		
6	水	ごはん すまし汁 さわらのみそマヨ焼き ねばねば和え 白桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 ★ミニためきうどん★	米 揚げ玉 エッグケア 板麩 うどん	さわら 納豆 牛乳	もやし 白桃缶 玉葱 人参 長葱	499 26 210		
7	木	ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め 切干大根中華和え メロン	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 *ローリン(いちごジャム)*	米 超熟ロール 片栗粉 いちごジャム 白ごま	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	白菜 しめじ たけのこ 絹さや 人参 切干大根 玉葱 キャベツ メロン	538 20.4 319		
8	金	ごはん すまし汁 おろしハンバーグ 五目きんぴら バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも 片栗粉 バター 白ごま ほうろく	ハンバーグ 牛乳	いんげん レモン みつば しらす 長葱 バナナ ほうろく 大根 れんこん 人参	525 19.5 239		
9	土	★焼きそば★ わかめスープ がんもの煮物 パイン缶	牛乳 バターサブリ	牛乳 さけわかめおにぎり	中華めん 米	豚こま肉 がんも 牛乳	人参 玉葱 わかめ パイン缶 キャベツ もやし 大根 ピーマン にら いんげん	476 19.5 251		
11	月	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 炒り高野 メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 人形焼 あおぞらせんべい	さば 牛乳 高野豆腐 豚こま肉	チンゲン菜 大根 いんげん えのき ひじき メロン 生姜 人参	572 26 242		
12	火	ごはん 中華スープ 手作りしゅうまい 中華風和え みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 豆クッキー	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 しゅうまいの皮 全卵粉 パン粉 バター	豚ひき肉 牛乳 大豆	万能葱 長葱 チンゲン菜 みかん缶 しめじ 生姜 人参 玉葱 コーン もやし	489 18 204		
13	水	★春野菜のカレー★ スープ 大根と胡瓜のサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 いちごゼリー ギンビスアスパラガス	じゃが芋 * ギンビスアスパラガス ゼリーの素	鶏肉 牛乳	玉葱 生姜 絹さや バナナ 人参 アスパラ 大根 にんにく 白菜 胡瓜	514 17.5 207		

ご卒園おめでとうございます



さくら組さん ご卒園おめでとうございます
みどりさくら保育園の給食が少しでも
心に残ってくれたらうれしいです。
小学校へ行っても給食をモリモリ食べて
元気に過ごしてくださいね。 厨房スタッフ一同より

今月はさくら組さんよりリクエストを頂いたメニューを
献立に入れています(★マークのついているもの)
人気メニューは、
1位♪グラタン
2位♪カレー・ラーメン でした。



☆材料の都合により献立を変更することがあります



平成31年3月

みどりさくら保育園献立表



日	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
14	木	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん ポテトサラダ 白桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 揚げパン	米 エッグケア 片栗粉 食パン じゃが芋	豆腐 豚こま肉 牛乳	小松菜 人参 胡瓜 絹さや キャベツ えのき コーン なめこ 生姜 白桃缶	537 23 195
15	金	★野菜ラーメン★ からあげ ポイルブロッコリー オレンジ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 みそ焼きおにぎり(1個)	中華めん 米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 卵 牛乳	人参 もやし にんにく コーン 長葱 ブロッコリー キャベツ 生姜 オレンジ	512 24 192
16	土	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 オクラサラダ 黄桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 青りんごゼリー しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい エッグケア ゼリーの素	豚こま肉 厚揚げ 牛乳	なめこ 人参 生姜 キャベツ 万能葱 玉葱 オクラ 黄桃缶 かぼちゃ いんげん コーン	526 18.8 225
18	月	和風スパゲティ スープ 白菜のフレンチサラダ パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ★チャーハン★	スパゲティ 片栗粉 米	ウインナー ツナ 牛乳 卵 チャーシュー	人参 なめたけ 長葱 玉葱 かぶ パイナップル ビーマン しめじ 胡瓜 白菜	515 17.9 205
19	火	ごはん みそ汁 高野豆腐五目煮 キャベツのゆかり和え みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 チーズポテトマフィン	米 バター 里芋 じゃが芋 ホットケーキミックス	油揚げ チーズ 鶏肉 牛乳 高野豆腐 卵	えのき 人参 胡瓜 板こんにゃく たけのこ キャベツ ごぼう グリンピース みかん缶	509 21.4 257
20	水	♪わくわくランチ♪ たけのこごはん 春野菜の豚汁 カレイの磯焼き ミモザサラダ メロン	牛乳 ハッピーターン	♪お誕生日会♪ 麦茶 ショートケーキ	米 じゃが芋 エッグケア マフィン生地	油揚げ 生クリーム 豚こま肉 カレイ 卵	たけのこ キャベツ メロン 青のり いちご しめじ 長葱 ブロッコリー 人参 パプリカ赤・黄	510 23.4 78
22	金	チキンライス〜スクランブルエッグのせ〜 コーンスープ マカロニサラダ ゼリー	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 ★アイスクリーム★	米 ゼリーの素 マカロニ アイスクリーム エッグケア チョコスプレー	鶏ひき肉 牛乳 卵 チーズ	人参 玉葱 胡瓜 パセリ キャベツ	521 17.8 170
25	月	ごはん 中華スープ エビと小松菜の卵炒め もやしのナムル パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ジャムトースト	米 いちごジャム 食パン	むきえび 卵 牛乳	えのき 玉葱 パナナ 人参 白菜 小松菜 もやし	480 19.5 262
26	火	ツナ野菜サンド ★ブロッコリーとポテトのグラタン★ つぶつぶゼリー	牛乳 マリ-ビスケット	牛乳 ふりかけごはん (のりたま)	エッグケア バター 米 食パン ゼリーの素 パン粉 じゃが芋 小麦粉	ツナ 粉チーズ 鶏肉 牛乳	胡瓜 玉葱 みかん缶 キャベツ しめじ 人参 ブロッコリー	542 17.4 211
27	水	ごはん すまし汁 豆腐のつくね焼き ひじき炒め煮 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 プチケーキ あおぞらせんべい	米 プチケーキ 板麩 あおぞらせんべい パン粉	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ	冬瓜 ごぼう いんげん 万能葱 ひじき つきこんにゃく 玉葱 人参 白桃缶	498 19.9 208
28	木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨炒め煮 白菜のおかか和え パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 胚芽クッキー	米 小麦粉 春雨 全粒粉 バター ココアパウダー	豚こま肉 牛乳 かつおぶし	かぶ 万能葱 パイナップル 玉葱 白菜 人参 胡瓜	483 19.9 202
29	金	タコライス スープ フレンチサラダ パナナ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ピーチゼリー えびせんべい	米 ゼリーの素 フレンチドレッシング あおぞらせんべい エッグケア	豚ひき肉 チーズ 牛乳	切干大根 トマト キャベツ パナナ 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レタス 人参	514 17.4 243
30	土	ごはん すまし汁 さといもコロック スタミナ納豆 みかん缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	米	さといもコロック 鶏ひき肉 牛乳 納豆	大根 にんにく みつば 人参 みかん缶 生姜 長葱	507 18.3 188

☆3月イベント食☆
3/1(金)
ひなまつりメニュー
3/5(火)
世界の料理〜イタリア〜
3/20(水)
お誕生日会メニュー
3/22(金)
お別れ会

～お知らせ～
★3月の献立では、新じゃがや、新たまねぎなどをメニューに入れました。
★3/5はピザを提供します。
★3/22はお別れ会です。22日の昼食とPMおやつは、みんなの大好きなメニューにしました。たくさん食べてください。

☆材料の都合により献立を変更することがあります