

2018年(平成30年)

3月 献立表

＜栄養士＞木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (木)	弁 当 日				✓ジュース 海藻バー ■牛 乳 ピザトースト
2日 (金)	菱餅ピラフ 魚のオランダ揚げ 茹野菜 コンソメスープ 果 物	メルルーサ・卵 牛乳 ペーコン	胚芽米・バター 小麦粉・油 マヨネーズ じゃがいも	パセリ・人参 人参・玉葱・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参 生椎茸・ほうれん草 いちご	✓ジュース せんべい ■桃カルピス ひなあられ
5日 19日 (月)	キーマカレー 納豆サラダ 果 物	合ミンチ・牛乳 納豆・しらす干・ひじき	胚芽米・油・じゃがいも カレールウ・バター	玉葱・人参・ピーマン・コーン缶 キャベツ・人参・青葱 オレンジ	✓牛 乳 ビスケット ■ココアミルク きなこドーナツ
6日 20日 (火)	ごはん さつまいもとチーズの かき揚げ 三平汁	チーズ・ハム・しらす干・卵 鮭・みそ	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉・油 じゃがいも	人参・ピーマン 大根・人参・青葱	✓ジュース 野菜バー ■牛 乳 バナナ
7日 (水)	クリームうどん フレンチサラダ ミニトマト	豚肉・ペーコン・牛乳	うどん・小麦粉 マーガリン 油	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 胡瓜・キャベツ・みかん缶・レーズン ミニトマト	✓牛 乳 パイ ■ジュース せんべい
8日 22日 (木)	パン 鶏肉のケチャップ煮 春雨サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム わかめ	食パン 油 春雨・マヨネーズ ごま	人参・胡瓜 コーン缶・ほうれん草	✓ジュース 野菜かりんとう ■牛 乳 カステラ
9日 23日 (金)	ごはん(ふりかけ) 肉団子汁 ごま酢和え	ひじき 鶏ミンチ・卵 しらす干	胚芽米・麦 片栗粉 ごま・砂糖	青葱・土生姜・人参・生椎茸 白菜・ほうれん草 キャベツ・胡瓜・人参	✓牛 乳 ゼリー ■カルピス ビスケット
10日 (土)	鮭ごはん 芋 煮	鮭 木綿豆腐・牛肉	胚芽米・麦 里芋・こんにゃく・砂糖	しめじ・白葱	✓ジュース せんべい
12日 26日 (月)	親子丼 キャベツのごまじょうゆ	鶏肉・卵	胚芽米・麦・油・砂糖 ごま	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・しめじ	✓牛 乳 ウエハース ■ココアミルク チーズサンド

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
13日 27日 (火)	パン 豚カツ マセドアンサラダ 豆腐とえのきのスープ	豚肉・卵 ハム 木綿豆腐	ロールパン 小麦粉・パン粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	人参・玉葱・胡瓜 えのき・ほうれん草	✓ジュース せんべい ■牛乳 オレンジ
14日 28日 (水)	あんかけそば 大学芋 魚肉ソーセージ	豚肉 魚肉ソーセージ	中華そば・砂糖・油 片栗粉 さつまいも・油・ごま・砂糖	筍・玉葱・人参・白菜 干椎茸・ピーマン	✓牛乳 ビスコ ■ジュース せんべい
16日 (金)	ごはん(味付のり) ぶりの塩焼き 炒り卵の花 みそ汁	味付のり ぶり おから・竹輪 麩・わかめ・みそ	胚芽米・麦 こんにゃく・油・砂糖	人参・干椎茸・青葱 人参・玉葱・青葱	✓牛乳 ラムネ ■カルピス クラッカー
17日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪 ウインナー	胚芽米・麦・油 じゃがいも・片栗粉	人参・玉葱・生椎茸・青葱 キャベツ・ほうれん草	✓ジュース せんべい
29日 (木)	ごはん 魚の和風バター焼き きゅうりとしらすの酢の物 すまし汁	赤魚 しらす干・わかめ 麩	胚芽米・麦 バター	玉葱・人参・しめじ・小松菜 胡瓜 玉葱・青葱	✓ジュース ラムネ ■牛乳 りんごケーキ
30日 (金)	ごはん(味付のり) 高野豆腐の卵とじ みそマヨネーズ和え	味付のり 高野豆腐・卵 ひじき・みそ	胚芽米・麦 油・砂糖 マヨネーズ	人参・干椎茸・みつば キャベツ・ほうれん草	✓牛乳 ゼリー ■カルピス さつまいもパー

※1日平均 エネルギー:524kcal たんぱく質:20.9g 脂質:18.6g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※3月3日(土)は大掃除のため、うずまきパン、野菜ジュース(持ち帰り)です。

※3月24日(土)は卒園式のため、お弁当と水筒を持参して下さい。

*** 肉団子汁 *** 3月9日・23日(金)の献立から

《材料》 子ども1人

【作り方】

- | | | |
|-------|-----|-------------------------------------|
| 鶏ミンチ | 30g | ① 人参はいちょう切り、白菜は短冊切り、生椎茸はせん切り |
| 青 葱 | 10 | 青葱は小口切りにする。 |
| 卵 | 3 | ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。土生姜で生姜汁を作る。 |
| 土生姜 | 2 | ② 鶏ミンチ、青葱、卵、生姜汁、塩、片栗粉を混ぜ合わせる。 |
| 片栗粉 | 1 | ③ かつおだしをとり、人参、生椎茸を入れて炊く。 |
| 塩 | 少々 | 沸騰したら②をスプーンなどですくってを入れ、煮上がってきたらアクをとり |
| 人 参 | 10 | 白菜を入れてしょうゆで 味付けする。 |
| 白 菜 | 30 | ④ 器 に 盛 り 、 ほ う れ ん 草 を 散 ら す 。 |
| 生椎茸 | 10 | |
| ほうれん草 | 10 | |
| だしかつお | 2 | |
| しょうゆ | 4 | |

