

# 3月の献立表

令和2年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 大豆とツナの和風オムレツ しらすのきんぴら風 みそ汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・しらす ごぼう 人参 豚肉 ごま油 ごま ・わかめ 人参 もやし	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ハッシュポテト	未 465kcal 以 562kcal
2	火	御飯 たらの味噌マヨ焼き ジャーマンポテト 大豆のトマトスープ	・米 ・たら 味噌 マヨネーズ ・じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 みそラーメン	未 447kcal 以 539kcal
3	水	ちらし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 五目汁 バナナ	・米 ちりめんじゃこ 人参 干し椎茸 かんぴょう 卵 絹さや ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・里芋 大根 人参 豆腐 ねぎ 油揚げ ・バナナ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪ひなあられと ココナッツサブレ	未 464kcal 以 572kcal
4	木	御飯 あじのおろし煮 凍り豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・高野豆腐 椎茸 人参 卵 三つ葉 ・鶏肉 さつまいも 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 470kcal 以 578kcal
5	金	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 中華風コーンスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 ねぎ ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・クリームコーン 干し椎茸 人参 卵 ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 チーズトースト	未 478kcal 以 584kcal
6	土	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	・米 ・豚肉 ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 358kcal 以 441kcal
7	日				
8	月	御飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツの胡麻ドレッシング和え ポタージュ	・米 ・鶏肉 マーメレード ・キャベツ 人参 コーン ごま油 ごま ・じゃが芋 玉ねぎ バター 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 467kcal 以 556kcal
9	火	(郷土料理 大阪府) 御飯 ★さばの煮つけ 梅サラダ 生揚げのとりみ汁	・米 ・さば ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ★たこやき	未 502kcal 以 621kcal
10	水	御飯 ☆鶏の唐揚げ もやしの彩り和え みそ汁	・米 ・鶏肉 ・もやし にとら 人参 卵 ・なばな 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 475kcal 以 541kcal
11	木	御飯 ☆エビフライ マゼドアンサラダ きのこスープ	・米 ・えび 小麦粉 卵 パン粉 ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・椎茸 えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 お豆腐ケーキ	未 441kcal 以 571kcal
12	金	☆クリームスパゲティ ブロッコリーのツナサラダ 野菜スープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・ブロッコリー ツナ 人参 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 豚肉チャーハン	未 464kcal 以 588kcal
13	土	スタミナ中華あんかけ丼 もやしとにらの和え物 中華スープ	・米 白菜 ねぎ たけのこ 人参 椎茸 豚肉 ごま油 ・もやし にとら 人参 焼き豚 ごま油 ・大根 人参 椎茸 わかめ コーン	(am) 豆餅せんべい	未 272kcal 以 316kcal
14	日				
15	月	カレーライス ごぼうサラダ ほたてスープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・ごぼう 人参 きゅうり ささみ コーン マヨネーズ ・ほたて 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪雪の宿	未 459kcal 以 574kcal
16	火	御飯 たらの生姜煮 ほうれん草と大豆の胡麻マヨネーズ和え みそ汁	・米 ・たら しょうが ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ごま ・生揚げ ごぼう 大根 わかめ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこトースト	未 452kcal 以 556kcal

17	水	梅とじゃこの混ぜご飯 青海苔のだし巻き 里芋と根菜の煮物 五目みそ汁	・米 ちりめんじゃこ 梅肉 ごま ・卵 鶏ひき肉 人参 青のり ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 干し椎茸 ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 麩のラスク	未 以	472kcal 540kcal
18	木	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・豚肉 春雨 人参 椎茸 押し麦	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 ☆プリン	未 以	476kcal 581kcal
19	金	御飯 ☆ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ ・コーン 玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 以	495kcal 603kcal
20	土	(春分の日)				
21	日	(卒園式)				
22	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ほうれん草と人参の胡麻和え のっぺい汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 チーズ入り蒸しパン	未 以	493kcal 595kcal
23	火	御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 五目みそ汁	・米 ・カレイ 生姜 ・豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 以	449kcal 538kcal
24	水	ミートスパゲティー ミモザサラダ 野菜スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 トマトピューレ ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 以	454kcal 563kcal
25	木	御飯 魚の梅焼き 筑前煮 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・鶏肉 筍 人参 ごぼう れんこん 板こんにやく いんげん ・納豆 人参 ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 ポンデケージョ	未 以	450kcal 552kcal
26	金	御飯 ♥きくらげと卵の中華焼き 春雨炒め 中華スープ	・米 ・きくらげ 豚ひき肉 卵 ねぎ じゃが芋 ごま油 ・春雨 白菜 人参 ビーマン コーン 干し椎茸 ごま油 オイスターソース ・鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ごま油	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 きな粉ドーナツ	未 以	462kcal 553kcal
27	土	(希望保育) 御飯 チキンのチーズ焼き かぼちゃサラダ 豆乳スープ	・米 ・鶏肉 チーズ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・じゃが芋 しめじ 鶏ひき肉 豆乳	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 以	407kcal 502kcal
28	日					
29	月	(希望保育) ハンバーガー キャベツのベーコンドレッシング和え ミルクスープ	・ロールパン 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・クリームコーン 豚ひき肉 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 野沢菜おにぎり	未 以	466kcal 611kcal
30	火	(希望保育) 御飯 鮭フライ 白菜とほうれん草のお浸し なめこ味噌汁	・米 ・鮭 小麦粉 卵 パン粉 ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・なめこ 豆腐 豚肉 ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 パナナケーキ	未 以	473kcal 578kcal
31	水	(希望保育) 御飯 味噌じゃが 納豆和え 麩のすまし汁	・米 ・じゃが芋 牛ひき肉 豚ひき肉 ねぎ ・納豆 もやし なばな 人参 ・焼き麩 三つ葉 えのきたけ	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 おからレスンクッキー	未 以	472kcal 538kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の3月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。