

# 3月の献立表

令和3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	火	御飯 鮭の塩焼き 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・鮭 ・豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干し椎茸 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 456kcal 以 556kcal
2	水	御飯 とんちゃん焼き 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ごま ・納豆 たら 人参 ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 417kcal 以 522kcal
3	木	ちらし寿司 きんぴらごぼう 生揚げのとりみ汁 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 のり ・ごぼう 人参 ごま油 白ごま ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ ・バナナ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ひなあられとココナッツサブレ	未 466kcal 以 605kcal
4	金	御飯 さわらのマヨネーズ焼き 白菜とツナのサラダ チキンスープ	・米 ・さわら マヨネーズ 粉チーズ ・白菜 人参 ツナ 塩昆布 ・鶏ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 人参ドーナツ	未 455kcal 以 562kcal
5	土	御飯 オムレツ ほうれん草としめじのソテー ミルクスープ	・米 ・卵 ベーコン 玉ねぎ 豆乳 ・ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 鶏ひき肉 バター ・かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 牛乳	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 352kcal 以 425kcal
6	日				
7	月	御飯 豆腐のつくね焼き キャベツと油揚げの炒め煮 五目みそ汁	・米 ・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・キャベツ 油揚げ ・鶏肉 じゃが芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 449kcal 以 553kcal
8	火	(保育参加) 御飯 さばの味噌煮 梅サラダ すまし汁	・米 ・さば ・切干大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・小松菜 人参 えのきたけ かまぼこ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 果物のヨーグルト和え	未 435kcal 以 516kcal
9	水	コッペパン ローストチキン ブロッコリーのおかかマヨ コーンスープ	・コッペパン ・鶏肉 玉ねぎ ・ブロッコリー かつお節 マヨネーズ 白ごま ・コーン 玉ねぎ じゃが芋 牛乳 バター	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 鶏そぼろ混ぜごはん	未 400kcal 以 565kcal
10	木	☆たくあんごはん 鶏肉と生揚げの旨煮 キャベツの昆布サラダ みそ汁	・米 たくあん ・鶏肉 板こんにゃく 大根 ごぼう 里芋 人参 生揚げ 絹さや 干し椎茸 ・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油 ・かぶ しめじ 白ねぎ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 441kcal 以 529kcal
11	金	御飯 スパニッシュオムレツ ささ身サラダ ホタテスープ	・米 ・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ ・鶏ささ身 もやし きゅうり 人参 白ごま ・ホタテ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 肉うどん	未 417kcal 以 507kcal
12	土	(入園説明会) 豚丼 白菜のお浸し 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 豚肉 玉ねぎ ・白菜 人参 ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 豆餅せんべい	未 294kcal 以 348kcal
13	日				
14	月	(ばんだ組お別れ会) 御飯 (ばんだのみチキンライス) えびフライ ポテトサラダ 野菜スープ	・米 (米 鶏肉 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース) ・えび 小麦粉 卵 パン粉 ・じゃが芋 鶏ささ身 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・鶏ひき肉 大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆フルーチェ	未 457kcal 以 603kcal
15	火	御飯 ぶりの照り焼き かぼちゃの煮物 五目汁	・米 ・ぶり ・かぼちゃ ・鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 468kcal 以 561kcal

16	水	(保育参加) 御飯 ☆鶏の唐揚げ 春雨ときゅうりの酢の物 さつま汁	・米 ・鶏肉 ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん 白ごま ごま油 ・さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 バナナとトリツツ	未 425kcal 以 544kcal
17	木	御飯 ポークビーンズ ブロッコリーの三色サラダ 野菜スープ	・米 ・大豆 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト ・ブロッコリー 人参 コーン ・かぶ 人参 しめじ ベーコン	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 432kcal 以 514kcal
18	金	御飯 あじのおろし煮 れんこんのきんぴら 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・れんこん ピーマン 人参 豚ひき肉 ・鶏肉 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ 豆腐 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でっちようかん	未 426kcal 以 516kcal
19	土	御飯 豚肉の柳川風煮物 チンゲン菜とかにかまのごまマヨ 麩のすまし汁	・米 ・豚肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ 白ごま ・麩 三つ葉 えのきたけ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 308kcal 以 368kcal
20	日				
21	月	(春分の日)(卒園式)			
22	火	(郷土料理 奈良県) 御飯 鮭の西京焼き ★奈良のっぺい 豚汁	・米 ・鮭 ・里芋 大根 人参 生揚げ 板こんにやく 干し椎茸 ・豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 板こんにやく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ★にゅうめん	未 437kcal 以 519kcal
23	水	カレーライス コロコロサラダ きのこスープ	・米 鶏肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・椎茸 えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ぼたぼた焼き	未 418kcal 以 581kcal
24	木	御飯 マーボー豆腐 切干しらたきの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり 白ごま ごま油 ・チンゲン菜 玉ねぎ 人参 椎茸 ごま油 オイスターソース	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 クッキー	未 495kcal 以 605kcal
25	金	御飯 カレイの煮付け 菜の花と卵の炒め物 豆腐みそ汁	・米 ・かれい ・菜の花 人参 卵 ・豆腐 なめこ 三つ葉	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 レモントースト	未 461kcal 以 579kcal
26	土	(希望保育) 御飯 タンドリーチキン ミモザサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 348kcal 以 424kcal
27	日				
28	月	(希望保育) ミートスパゲティ ブロッコリーのマヨネーズ和え かぼちゃのスープ	・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 人参 コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 プリン	未 424kcal 以 534kcal
29	火	(希望保育) 御飯 さわらのねぎ味噌焼き 野菜炒め すまし汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆きな粉おはぎ	未 447kcal 以 537kcal
30	水	(希望保育) 御飯 擬製豆腐 切干大根と里芋の旨煮 みそ汁	・米 ・豆腐 卵 鶏ひき肉 椎茸 人参 ・切干大根 油揚げ 里芋 絹さや ・菜の花 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フライドポテト	未 446kcal 以 566kcal
31	木	(希望保育) 御飯 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃのサラダ ポテトスープ	・米 ・鶏肉 マーマレード ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 クリームコーン 牛乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 457kcal 以 544kcal

※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、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcal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。