

3月献立表



やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
2月	ご飯 鶏つくねのチーズ焼き 小松菜とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米/とりに、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん 風調味料、酒、ビザ用チーズ/こまつな、コーン、しょうゆ、砂糖、 酢/木綿豆腐、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ゆでうどん、 ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、ウスターソース、あおのり	◎牛乳 麦茶 おやつ焼うどん	580(520) 29.5(26.4) 17.8(17.6) 3.8(2.9)
3月	鮭ちらし えびフライいちご ブロッコリーとコーンのサラダ 鮭のすまし汁	牛乳/米、さけ、白いりごま、にんじん/えび、小麦粉、卵、パン粉、サ ラダ油、ウスターソース/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂 糖、食塩/いちご/焼か、みつば、えのきたけ、かつおだし汁、しょう ゆ、食塩/牛乳/ひなあられ	◎牛乳 牛乳 ひなあられ	563(502) 21.4(19.6) 15.5(16.4) 3.5(2.8)
4月	味噌ラーメン きゅうりの塩こんぶ和え りんご	牛乳/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、にら ごま油、赤みそ、とりもだし、中華だし/きゅうり、塩こんぶ、食塩/りん ご/牛乳/食パン、ケチャップ、たまねぎ、ぶた肉、パセリ粉、ビザ用 チーズ	◎牛乳 牛乳 ピザトースト	592(507) 23.5(20.7) 19.1(18.0) 5.9(4.5)
5月	わかめおにぎり 鶏のから揚げ ポテトサラダ オレング	牛乳/米、炊き込みわかめ/とりに、ニンニク、しょうゆ、酒、砂糖、片栗 粉、サラダ油/じゃがいも、きゅうり、ツナ、酢、砂糖、食塩/オレング 牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、 食塩、卵	◎牛乳 牛乳 チャーハン	596(524) 28.3(25.0) 16.6(16.1) 1.8(1.4)
6月	ご飯 肉団子の甘酢かけ パプリカサラダ 豚汁	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、にんじん、片栗粉、酒、しょうゆ、ひじき、 片栗粉、サラダ油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、キャ ベツ、きゅうり、しらす干し、にんじん、ワンタンの皮、塩こんぶ、酢、砂 糖、しょうゆ/ごま油、とりも、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、こ んやく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ス パゲティ、たまねぎ、ウインナー、ピーマン、ケチャップ、サラダ油、食	◎牛乳 麦茶 おやつスパゲティ	591(525) 25.3(23.1) 18.9(18.6) 4.9(3.7)
7月	野菜あんかけ丼 さつまいもの甘煮 中華スープ	牛乳/米、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、 しょうゆ、食塩、ごま油/さつまいも、砂糖、しょうゆ/はるなめ、にら、 水、中華だし、食塩/麦茶/ぶどうジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	594(540) 14.4(14.7) 19.2(19.2) 3.5(2.8)
9月	ごはん ひじきバーダ キャベツとツナのサラダ みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、とりに、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、 ウスターソース、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ、酢、砂 糖、しょうゆ、ごま油/なめこ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ/牛 乳/ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご	◎牛乳 牛乳 アップルケーキ	628(555) 26.4(23.7) 22.1(20.7) 5.3(4.2)
10月	ゆかりご飯 揚げ餃子 切干大根の旨煮 すまし汁	牛乳/米、ゆかり/ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、 食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油/切り 干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、焼 か、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/小麦粉、重曹、無 塩バター、砂糖、卵、白いりごま、グラニュー糖	◎牛乳 牛乳 セサミクッキー	598(515) 17.5(16.1) 21.2(19.7) 3.8(2.9)
11月	ロールパン パンブキンシチュー ブロッコリーのごま酢サラダ 果物のヨーグルト和え	牛乳/ロールパン/とりに、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シ チューミックスクリーム/ブロッコリー、もくわ、にんじん、白いりごま、酢、 砂糖、しょうゆ/みかん、もも、バナナ、ヨーグルト、砂糖/麦茶/砂糖、 はちみつ、ぶた肉、ごま油、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょう ゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	594(523) 28.0(25.0) 16.9(16.9) 6.3(4.9)
12月	醤油ラーメン ほうれん草とコーンのナムル りんご	牛乳/生中華めん、ぶた肉、ごま油、なると、ねぎ、片栗粉、中華ス ープ、しょうゆ、食塩、ごま油/ほうれん草、コーン、にんじん、白いりご ま、しょうゆ、ごま油/りんご/オレングジュース/じゃがいも、サラダ 油、食塩、カレー粉	◎牛乳 オレングジュース フライドポテト@カレー風	586(534) 19.0(18.3) 15.3(16.0) 7.0(5.6)
13月	ピビンバ 具だくさんスープ みかん	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、ごま油、に んじん、ごま油、食塩/とりに、だいこん、にんじん、はるなめ、ねぎ、油 揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/みかん/牛乳/ビーフ ン、ぶた肉、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、 食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎牛乳 牛乳 五目ビーフン	583(491) 24.5(20.2) 24.4(20.8) 2.8(2.2)
14月	マーボー春雨丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、はるなめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、 淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/かぼちゃ、しょうゆ、 砂糖、カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、しら す干し、食塩、しょうゆ	◎牛乳 麦茶 しらすおにぎり	586(535) 24.8(23.1) 12.6(13.9) 3.9(3.1)
16月	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、炊き込みわかめ、焼のり/とりに、しょうゆ、酒、マーマレード /ブロッコリー、にんじん、ツナ、酢、砂糖、食塩、サラダ油/と り肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、ごま油、水、しょうゆ、中華 だし/牛乳/食パン、みかん、バナナ、生クリーム	◎牛乳 牛乳 フルーツサンド	580(517) 27.6(24.7) 21.7(20.4) 3.2(2.5)
17月	スパゲティミートソース キャベツとじゃこのサラダ コンソメスープ	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、 ホルムトマ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、米みそ、コンソメ/キャ ベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ご ま油/かぶ、ペーロン、水、コンソメ、食塩/牛乳/米、とりに、たまねぎ、 にんじん、コーン、サラダ油、食塩、コンソメ、バター、パセリ、カレー粉	◎牛乳 牛乳 チキンピラフ	612(541) 27.3(24.4) 19.7(18.8) 5.3(4.1)

3月献立表

やしお花桃保育園

2020年

日付	献立名	材料名	【〇10時のやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18日	菜飯おにぎり 鶏のから揚げ 春雨サラダ ポテト	牛乳/米、菜飯/とりに、ニンニク、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ 油、はるなめ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま 油、白いりごま/ペーロン、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 水、コンソメ、食塩/りんごジュース/ホットケーキ粉、おから、卵、牛乳、 無塩バター、砂糖、ココア、粉糖	◎牛乳 りんごジュース ココアケーキ	574(525) 20.4(19.6) 17.9(18.1) 3.3(2.6)
19日	さばのかば焼き丼 小松菜のおかゆ和え すまし汁	牛乳/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょう ゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみり/こまつな、にんじん、かつおだ し汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/さといも、油揚げ、かつおだし汁、しょう ゆ、食塩/牛乳/小麦粉、水、にら、にんじん、卵、しょうゆ、酢、食塩、 右風だし、ごま油	◎牛乳 牛乳 おやつチヂミ	555(478) 25.8(21.5) 18.4(16.8) 2.8(2.3)
20日	祝日<春分の日>			
21日	鶏肉の照り焼き丼 大根とツナの和え物 みそ汁	牛乳/米、とりに、しょうゆ、みりん風調味料、酒、しょうが、サラダ油、片 栗粉、にんじん、きざみり/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ 油、しょうゆ、砂糖/油揚げ、ごま油、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ 米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料	◎牛乳 麦茶 おかゆおにぎり	607(550) 25.7(23.8) 19.4(19.3) 4.7(3.8)
23日	ロールパン マカロニグラタン おからサラダ わかめスープ	牛乳/ロールパン/マカロニ、とりに、たまねぎ、ごま油、コーン、サ ラダ油、コンソメ、バター、牛乳、水、シチューミックスクリーム、パン粉、ビ ザ用チーズ/おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょう ゆ、砂糖/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/麦茶/米、ぶた 肉、たまねぎ、みりん風調味料、砂糖、酒、おしよぶりこんぶ	◎牛乳 麦茶 肉味噌おにぎり かみかみ昆布	591(523) 24.2(22.1) 22.0(21.0) 5.8(4.5)
24日	肉うどん ほうれん草とツナの和え物 オレング	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ、サ ラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、水、ほんだし/ほうれん草、もやし、 ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、オレング/牛乳/米、カレー粉、ぶ た肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホルムトマ、ケチャップ、ウ スターソース、米みそ、コンソメ、ビザ用チーズ、パセリ粉	◎牛乳 牛乳 おやつミートドリア	570(506) 24.0(21.8) 27.3(24.8) 4.7(3.6)
25日	きのご飯 かじきの竜田揚げ キャベツの塩こんぶ和え みそ汁	牛乳/米、とりも、しめじ、えのきたけ、にんじん、かつおだし汁、食 塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、かじき、しょうが、しょうゆ、酒、片栗 粉、サラダ油/キャベツ、塩こんぶ、ごま油/さつまいも、油揚げ、かつ おこんぶだし汁、米みそ/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、コ コア	◎牛乳 牛乳 パンかりんとう	608(533) 26.2(23.4) 21.5(20.2) 4.0(3.1)
26日	ご飯 シュウマイ おくらとかまぼこの海苔和え 中華スープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コー ン、片栗粉、ごま油、シュウマイの皮/おくら、かまぼこ、きざみり、酢、 しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/ごま油、しめじ、水、中華だし、食塩 /牛乳/小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスター ソース、マヨネーズ、かつお節	◎牛乳 牛乳 おやつお好み焼き	583(517) 23.3(21.3) 17.1(16.7) 4.5(3.6)
27日	ご飯 鮭の塩焼き だいこんのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳/米/さけ、食塩/とりに、ツナ、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、は んだし、水、片栗粉/とりに、ごま油、にんじん、ごぼう、さといも、ね ぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/じゃがいも、 サラダ油、食塩、あおのり	◎牛乳 牛乳 フライドポテト@青のり	553(478) 27.9(22.6) 17.3(16.3) 3.9(3.1)
28日	卒園式のため給食はありません			
30日	ご飯 から揚げ南蛮 チンゲン菜とコーンのナムル ワンタンスープ	牛乳/米/とりに、酒、ニンニク、しょうが、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、 酢、砂糖、水、ねぎ/チンゲンサイ、コーン、にんじん、白いりごま、しょう ゆ、ごま油/ワンタンの皮、ぶた肉、ごま油、中華スープ、食塩、しょう ゆ/牛乳/食パン、ツナ、マヨネーズ、ビザ用チーズ	◎牛乳 牛乳 ツナトースト	596(524) 28.4(25.1) 22.1(20.6) 2.3(1.8)
31日	カレーライス キャベツの中華風サラダ みかんヨーグルト	牛乳/米、とりに、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレーレ ウ/キャベツ、にんじん、とりに、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、 ごま油/ヨーグルト、砂糖、みかん/牛乳/ももジュース、ぶどうジュ ース、砂糖、アガー	◎牛乳 牛乳 キラキラゼリー☆	591(525) 19.0(17.8) 14.2(14.4) 3.6(2.8)

※食材の都合により献立が変更する場合があります。
※図で初めて食べる食材がないようにしてください。

