

3月給食献立表

平成31年

長寿院保育園3歳未満

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)
1	金	★ひなまつり献立 ●ひならしし寿司【粥】 大根と油揚げの炊いたん 人参としらすのすまし汁 フルーツ：いちご	野菜チップ 桜蒸しパン 牛乳	でんぶ・油揚げ・ちりめんじゃこ 普通牛乳 ●粥：鰹糸玉子	やさしいチップ・米・車糖 おけーキミカス	にんじん・乾しいたけ・菜の花 焼きのり・大根・三つ葉・いちご にんじん・塩昆布・カラントーン 大根・かつわかめ・葉ねぎ	穀物酢・こいちしよゆ 醤油海老・みりん風調味料 だし・うすくちしよゆ・食塩 もも数粒・桜の葉
4	月	七分つき玄米ごはん さけのゆであん焼き 白菜の塩昆布和え じゃがいも・布のそぼろあんかけ 大根と若布の味噌汁	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	豚・鶏ひき肉・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	やさしいチップ・米・じゃがいも かたくり粉・白玉粉	ゆず・精しんじょう・ほろい にんじん・塩昆布・カラントーン 大根・かつわかめ・葉ねぎ	こいちしよゆ・だし みりん風調味料 だし・うすくちしよゆ
5	火	そばめし もやしのごま和え こぼろと数のすまし汁 フルーツ：オレシンジ	ハイハイパン ココアラスク 牛乳	豚ロース・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・おから	ハイハイパン・米・サラダ油 中華めんこま・焼きさ フランスパン・車糖・ローカリソ	キャベツ・にんじん・もやし 葉ねぎ・あおのり・きゅうり 三つ葉・パルメザンオレシンジ	焼きそばソース みりん風調味料 だし ささがきごぼろ・うすくちしよゆ 食塩・ヒュココア
6	水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生巻焼き 一切大根煮 豚汁サラダ えのきと玉ねぎ味噌汁	野菜チップ おからポーンナツ 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・コロセスチーズ 普通牛乳●粥：卵	野菜せんべい・米・車糖 さつまいも●粥：アヲネーズ おけーキミカス	たまねぎ・にんじん スチッチアんどろ・ほろい 葉ねぎ・バナナ・ス・イチゴ	ささがきごぼろ・こいちしよゆ みりん風調味料・だし・ねりこま うすくちしよゆ
7	木	七分つき玄米ごはん ★牛ごぼろの粥とじ【粥】 スチッチアンドロとじの白和え さつまいも・人参の味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜せんべい コーントースト 牛乳	だいず水煮缶詰・鶏もも 厚揚げ・ちりめんじゃこ 鰹製豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	やさしいチップ・米・さといも おけーキミカス・車糖 さつまいも	大根のにんじん・乾しいたけ ほろい・ごまつな・えのきたけ パルメザンオレシンジ りんご缶詰	みりん風調味料 うすくちしよゆ・ほろい・茶・だし 板ごんにんご・こいちしよゆ ささがきごぼろ
8	金	★郷土料理～奈良～ 奈良ちやめし 奈良のつべ風 白米とじゃこのお浸し あすか汁 フルーツ：オレシンジ	野菜チップ りんごさつまいものケーキ 牛乳	豚ロース・精ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	ハイハイパン・うどん ●粥：三ニメロンパン	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・チンゲンサイ 焼きのり・三つ葉・りんご	こいちしよゆ・だし うすくちしよゆ・食塩
9	土	焼きうどん 青菜の磯和え 豆腐と油揚げのすまし汁 フルーツ：りんご	ハイハイパン ●三ニメロンパン【粥】 牛乳	豚ロース・精ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳	ハイハイパン・うどん ●粥：三ニメロンパン	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・チンゲンサイ 焼きのり・三つ葉・りんご	こいちしよゆ・だし うすくちしよゆ・食塩
11	月	七分つき玄米ごはん 揚げ饅頭の甘酢あんかけ 五目豆 白菜と玉ねぎの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜チップ わらびもち 牛乳	たら・だいず水煮缶詰 さつまいも・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	やさしいチップ・米・かたくり粉 サラダ油・車糖・わらびもち おけーキミカス	たまねぎ・にんじん カラントーン・刻み昆布 さめざや・ほろい・葉ねぎ バナナ	こいちしよゆ ローホー豆腐の薬 うすくちしよゆ みりん風調味料
12	火	七分つき玄米ごはん 五目豆 ローホー豆腐 春雨の中華サラダ【粥】 中華スープ フルーツ：りんご	ハイハイパン ごまラスク 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 ●粥：アヲネーズ	ハイハイパン・米・ごま油・車糖 かたくり粉・ほろい フランスパン・ローカリソ・ごま おけーキミカス	たまねぎ・ほろい にんじん・きゅうり・もやし かつわかめ かいわれだいこん・りんご	こいちしよゆ ローホー豆腐の薬 うすくちしよゆ みりん風調味料・だし
13	水	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ ●菜の花の卵和え【粥】 南瓜いとこ煮 豆腐と人参の味噌汁	野菜チップ ココアバナナケーキ 牛乳	鶏もも・あすき・精ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥：鰹糸玉子	やさしいチップ・米・薄力粉 サラダ油・おけーキミカス・車糖 サラダ油	葉の花・にんじん・かぼちゃ 葉ねぎ・バナナ	こいちしよゆ みりん風調味料・料理酒・だし ヒュココア
14	木	七分つき玄米ごはん きやらの生巻煮 キヤベツと竹輪のごま和え えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜せんべい クッキー 牛乳	さわら・焼き竹輪・淡色辛みそ 普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖 おけーキミカス サラダ油	しょうが・大根・にんじん バナナ	こいちしよゆ・だし みりん風調味料・ヒュココア
15	金	★世界の食卓inスペイン ハエリア風焼き込みごはん クレーンサラダ ●豆スープ【粥】 フルーツ：オレシンジ	野菜チップ きなこトースト 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・いんげん・まめ きな粉・普通牛乳 ●粥：アヲネーズ	やさしいチップ・米・食パン・車糖 ローカリソ	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ フランスパン かいわれだいこん パルメザンオレシンジ	食塩・だし・サラソ みりん風調味料・だし
16	土	●三色丼【粥】 かぶの海老あんかけ さつまいも若布の味噌汁 フルーツ：バナナ	ハイハイパン ●シヨコラロール【粥】 牛乳	鶏ひき肉・ムキエビ 淡色辛みそ・普通牛乳 ●粥：卵	ハイハイパン・米・車糖 かたくり粉・さつまいも ●粥：シヨコラロール	ほうれんそう・にんじん・かぶ カラントーン・かたくり粉	うすくちしよゆ みりん風調味料・だし

18	月	七分つき玄米ごはん さばのみそれあん さびりの花 玉ねぎと葱の味噌汁 ブルーツ・りんご	野菜チップ みたらし団子 牛乳	さば・木綿豆腐・おから 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・重糖・焼きふ 白玉粉・かたくり粉	しょうが・大根・にんにく 生しいたけ・きぬさや・たまねぎ 菜ねぎ・りんご	こいちしょうゆ・だし 板こんにゃく・うすくちしょうゆ みりん風調味料
19	火	カシラライヌ 春キャベツのコールスローサラダ ブルーツ・ヨーグルト	ハイハイン ホントケーゼヨ 牛乳	牛肉・ライナス・ヨーグルト チエダーチーズ・普通牛乳	ハイハイン・米・じゃがいも ●【調】マヨネーズ・重糖・白玉粉 サラダ油	たまねぎ・にんにく クリンピーヌ・キャベツ・きゅうり スライストン・もも缶詰 みかん缶詰	カールウ・食塩
20	水	★お祝い献立 赤飯 祝い鯛 炊きあわせ 油揚げと苦布の味噌汁 ブルーツ・バナナ	野菜チップ かぼちゃと蒸しパン 牛乳	あずき・あまじい・無頭えび 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさいチップ・米・もち・ごま おけけ・キノコ・重糖	群しんごん・かぼちゃ・きぬさや かつわかめ・菜ねぎ・バナナ	食塩・こいちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
22	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き アスパラとピーマンの和風チー ハンバーグ 豆腐とわかめ味噌汁	野菜チップ ピーチミルケゼリー 牛乳	鶏もも・ウインナー・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・サラダ油 ●【調】マヨネーズ・重糖	アスパラガイヌ・翼ピーマン たまねぎ・かぼちゃ・にんにく かつわかめ・菜ねぎ・寒天 もも缶詰	みりん風調味料 こいちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし もも缶詰
23	土	おにぎり(わかめ) しょうゆラーメン キャベツのおかか和え ブルーツ・オレシソ	ハイハイン ●北海道ミルケロール【調】 牛乳	焼き豚・かつお節・普通牛乳	ハイハイン・米・中華めん ラーメンスープの薬 ●【調】北海道ミルケロール 白玉粉・重糖	かつわかめ・もやし・スライストン 菜ねぎ・キャベツ・にんにく ハンバーグ・オレシソ	食塩・こいちしょうゆ みりん風調味料 こいちしょうゆ・だし
25	月	七分つき玄米ごはん 新じゃがコロック 青菜と油揚げのお浸し もやしと人参の味噌汁 ブルーツ・オレシソ	野菜チップ きなこもち 牛乳	合挽き肉・油揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 薄力粉・パン粉・サラダ油 白玉粉・重糖	たまねぎ・トマト・キャベツ チンゲンサイ・にんにく・もやし 菜ねぎ・パルメザン・オレシソ	食塩・こいちしょうゆ みりん風調味料 こいちしょうゆ・だし
26	火	七分つき玄米ごはん ●八宝菜【調】 3色ナムル 中華スープ ブルーツ・りんご	ハイハイン 野菜チップス 牛乳	豚ロース・普通牛乳 ●【調】ウチ卵	ハイハイン・米・かたくり粉 単糖・ごま油・ごま・さつまいも じゃがいも・サラダ油	ほろい・にんにく・たまねぎ 生しいたけ・のこの クリンピーヌ・ほうれんそう もやし・スライストン・かつわかめ かいわれだいこん・りんご りんご	食塩・ウチチップ・だし・だし こいちしょうゆ みりん風調味料
27	水	七分つき玄米ごはん ●春野菜のナムレツ【調】 マカロニサラダ コンソメスープ ブルーツ・バナナ	野菜チップ ブルーベリージャムサンド 牛乳	フロセズチーズ・普通牛乳 ●【調】卵 ●【調】ペーコン	やさいチップ・米・じゃがいも マカロニ ●【調】マヨネーズ・食パン ブルーベリー・ジャム	たまねぎ・アスパラ フロコリー・きゅうり・にんにく ほろい・かいわれだいこん バナナ	食塩・こいちしょうゆ・さきさきごぼう みりん風調味料・だし ウチチップ
28	木	七分つき玄米ごはん かれないの縁辺揚げ いろいろ野菜の金平 胡瓜とえのきのお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁	野菜せんべい ●ピザトースト【調】 牛乳	かれない・絹ごし豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・フロセズチーズ 普通牛乳 ●【調】ロースハム	野菜せんべい・米・薄力粉 サラダ油・じゃがいも・ごま ごま油・重糖・食パン	あおのり・しょうが・にんにく いんげん・きゅうり・えのきたけ 菜ねぎ・青ピーマン	こいちしょうゆ・さきさきごぼう みりん風調味料・だし ウチチップ
29	金	グリーンピースごはん 筑前煮 新たまねぎとわかめのサラダ しめじと大根のすまし汁 ブルーツ・オレシソ	野菜チップ いちごのバナンドケーキ 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・ソーチキン 普通牛乳	やさいチップ・米・重糖・ごま おけけ・キノコ・いちご・ジャム	クリンピーヌ・たまねぎ にんにく・たまねぎ かたわかめ・さだめじ・大根 三つ葉・パルメザン・オレシソ	食塩・こいちしょうゆ みりん風調味料・だし 青じそ・パルメザン うすくちしょうゆ
30	土	七分つき玄米ごはん クリームシチュー ●フロッコリーの卵和え【調】 ブルーツ・りんご	ハイハイン ●カスターロール【調】 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【調】卵	ハイハイン・米・じゃがいも 重糖・ごま ●【調】カスターロール	にんにく・たまねぎ・キャベツ クリンピーヌ・フロッコリー りんご	クリームシチューの薬 こいちしょうゆ・だし

(【調】: 付属品 ● 特定原材料 ▲ 産地(原材料))

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
472 kcal	16.6 g	13.9 g	207 mg	1.6 mg	1571 μg	0.26 mg	0.31 mg	24 mg

※材料の都合により、献立の一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。