



3月の献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 ～ 金	ちらし寿司 テリヤキチキン 春巻	麩のすまし汁 プリン	春巻、米、砂糖、フ レンチドレッシング(分離型)、油、焼ふ 、ハイハイン	まめびよ、いちご、 鶏もも肉(皮付き)、 卵、ホイップクリーム、 油揚げ、でんぶ	ブロッコリー、きゅう り、にんじん、えのき たけ、ねぎ、れんこん、 えだまめ(冷凍)、 焼きのり、しょうが	牛乳 ピスケット まめびよ 桜もち ひなあられ・ピスケット	エネルギー 874 kcal たんぱく質 35.2 g 脂 質 32.4 g カルシウム 425 mg
02 ～ 土	御飯 豆腐のチャンプルー 小松菜の昆布和え ～ キャベツの味噌汁	フルーツ	米、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(もも)、かも めちくわ、米みそ(甘みそ) 、いわし(煮干し)、油揚げ、 ごま	りんご、こまつな、大 豆もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、えのきだけ、塩 こんぶ	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 360 mg
04 ～ 月	御飯 ほっつけの香り味噌焼き 具だくさんナマル ～ なめこの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、ごま油	牛乳、ほっつけ(開き 干し)、絹ごし豆腐、 米みそ(甘みそ)、 米みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干し) 、すりごま	バナナ、ほうれんそ う、もやし、にんじん 、なめこ、ねぎ、コ ーン缶	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 448 mg
05 ～ 火	御飯 手巻きすし 鰯汁 ～ フルーツ盛り合わせ		米、ショコラケーキ、 いちごショートケー キ、しらたき、マヨネ ーズ、砂糖、ロール ケーキ いちご	ウインナー、卵、鶏 もも肉(皮付き)、か にまぼこ、ソース油 漬缶、凍り豆腐、ゼ ラチン	キウイフルーツ、き ゅうり、オレンジ、い ちご、ごぼう、焼きの り、はくさい、ねぎ、 コーン(冷凍)、まい たけ、しめじ、にんじ	牛乳 クラッカー お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 760 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 34.2 g カルシウム 300 mg
06 ～ 水	御飯 納豆揚げ ～ 三色おひたし ～ もやしの味噌汁	フルーツ	米、てんぷら粉、油	牛乳、納豆、鶏ひ き肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ、か づお節	キャベツ、オレンジ、 ミックスベジタブル (冷凍)、もやし、に んじん、えのきだけ 、万能ねぎ、菊のり	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.9 g カルシウム 362 mg
07 ～ 木	御飯 ビーンズカレー ひじきサラダ ～ トマト	フルーツ	食パン、米、じが いも、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、チーズ、だい す水煮缶詰、豚ひ き肉、ちくわ、ハム	グレープフルーツ、 たまねぎ、レタス、ト マト、にんじん、きゅ うり、コーン(冷凍)、 福神漬、ビーマン、 ひじき、キャベツ	牛乳 フルーツ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 716 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 25.7 g カルシウム 418 mg
08 ～ 金	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 ～ しめじの味噌汁	フルーツ	じやがいも、米、油、 片栗粉、砂糖、焼 ふ(板ふ)	牛乳、さば、米みそ (甘みそ)、凍り豆腐、 油揚げ、いわし(煮 干し)、チーズ	りんご、にんじん、た まねぎ、しめじ、切 干しだいこん、しい たけ	牛乳 せんべい 牛乳 じやがいものコンソメチーズ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 29.6 g カルシウム 390 mg
09 ～ 土	御飯 焼豚 きゅうりとちくわの中華和え ～ 豆腐の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、米粒麦(切 断麦)、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、絹ごし豆腐、か めちくわ、米みそ(甘 みそ)、卵、いわし(煮 干し)	りんご、きゅうり、も やし、ねぎ、生わか め	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 650 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 29.5 g カルシウム 450 mg
11 ～ 月	御飯 八宝菜 いんげんのごま和え ～ わかめスープ	フルーツ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、うずら卵水煮 缶、豚肉(もも)、する めいか(水煮)、すり ごま	パイナップル、いん げん(ゆで)、はくさ い、たまねぎ、もや し、にんじん、コー ン(冷凍)、グリンビ ース(冷凍)、生わ	牛乳 クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 349 mg
12 ～ 火	御飯 たらの磯辺焼き 五色野菜煮 ～ なめこの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、油、片栗 粉	ヨーグルト(無糖)、 たら、絹ごし豆腐、 鶏もも肉、米みそ(甘 みそ)、いわし(煮 干し)	バナナ、オレンジ、 もも缶、ダイス、パイ ン缶チップ、だい こん、なめこ、ごぼう 、ねぎ、しめじ、にん じん、いんげん、あ いち	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 434 mg
13 ～ 水	サンドイッチ 豆腐ハンバーグ チップスサラダ ～ 鶏ときのこのスープ	フルーツ	食パン、マヨネーズ、 パン粉、ポテトチップ ス、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹 ごし豆腐、ソース油、 鶏むね肉、卵、無 塩バター	バナナ、ブロッコ リー、きゅうり、レタ ス、にんじん、ねぎ、た まねぎ、まいだけ、 しめじ、えのきだけ、 いちごジャム、にん じん	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 569 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 27.6 g カルシウム 402 mg
14 ～ 木	御飯 ハヤシライス レタスのサラダ ～ ゆで卵	フルーツ	米、クリーブの皮、 じやがいも、油	卵、豚肉(もも)、ホイ ップクリーム	バナナ、たまねぎ、 オレンジ、レタス、に んじん、きゅうり、キ ャベツ、コーン缶、 マッシュルーム、い ちご	牛乳 せんべい 牛乳 クリーブ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 25.6 g カルシウム 227 mg
15 ～ 金	カレーうどん 筑前煮 ～ フルーツ		ゆでうどん、米、板 こんにゃく、片栗粉、 砂糖	鶏もも肉、牛乳、豚 ひき肉、ベーコン、 ピザ用チーズ、無 塩バター	にんじん、もやし、 はくさい、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、たま ねぎ、れんこん、ご ぼう、コーン(冷凍) 、いんげん、バナナ	お茶 ゼリー お茶 チーズリゾット	エネルギー 342 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 11.0 g カルシウム 87 mg
16 ～ 土	御飯 豚肉のしょうが焼き おくらの胡麻和え ～ ふのりの味噌汁	フルーツ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、米 みそ(甘みそ)、い わし(煮干し)、すり ごま	バナナ、にんじん、 たまねぎ、オクラ、コ ーン(冷凍)、ねぎ、 ふのり(煮干し)、しょ うが	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 323 mg
18 ～ 月	御飯 ～ フルーツ	中華風コーンスープ	米、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、卵、ソース油 漬缶	クリームコーン缶、 キャベツ、たまねぎ、 しいたけ、きゅうり、 にんじん、えのき、 ねぎ、オレンジ	りんごジュース せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.5 g カルシウム 286 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 ～ 火	御飯 ～ すき昆布の煮物	フルーツ	米、じらたき	ヨーグルト(加糖)、 ほっつけ、木綿豆腐、 米みそ(甘みそ)、さ つま揚げ、いわし(煮 干し)	たまねぎ、ごぼう、 刻みこんぶ、にんじ ん、生わかめ、オレ ンジ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	牛乳 ピスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 9.5 g カルシウム 352 mg
21 ～ 木	御飯 ～ レタス	フルーツ	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ささ身、卵 、鶏むね肉(皮付き) 、無塩バター、米 みそ(甘みそ)、すり ごま	かぼちゃ、グレープ フルーツ、バナナ、 だいこん、ミニマト マト、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、赤ピーマン	カレールウ	牛乳 ピスケット 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 342 mg
22 ～ 火	味噌ラーメン ～ レタス		生中華めん、食バ ン、砂糖、グラニュ ー糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、無 塩バター、バター	バナナ、コーン(冷 凍)、もやし、にんじ ん、レタス、万能ね ぎ、キャベツ	牛乳 クラッcker 牛乳 食パンラスク	エネルギー 701 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 28.1 g カルシウム 293 mg	
23 ～ 土	御飯 ～ じゃがいもの味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、さ といも、板こんにゃく	牛乳、さば、うずら 卵水煮缶、生揚げ、 ちくわ、白みそ	りんご、だいこん、た まねぎ、にんじん、 しょうが	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.5 g カルシウム 335 mg	
25 ～ 月	親子丼 ～ けんちん汁		米、ホットケーキ粉 、さといも、油、マヨ ネーズ、ごま油、小 麦粉	牛乳、卵、ウイン ナ、鶏もも肉、木綿 豆腐、ちくわ、豚肉(肩 ロース)、油揚げ、 ごま	キャベツ、バナナ、 たまねぎ、だいこん、 にんじん、ねぎ、 ごぼう	牛乳 ピスケット 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 38.4 g カルシウム 444 mg	
26 ～ 火	御飯 ～ 豆腐とひじきの煮物	フルーツ	焼きそばめん、米、 しらたき、油、砂糖、 ごま油、かやきせん べい	さけ、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、鶏むね肉 (皮付き)、鶏むね 肉、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	キャベツ、バナナ、 たまねぎ、にんじん、 ごぼう、ねぎ、れん こん、まいだけ、ひ じかた、ひじき、え だま	ウスターソース、し ょうゆ、みりん、酒 、食塩	牛乳 ウエハース お茶 ソース焼きそば	エネルギー 668 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 243 mg
27 ～ 水	御飯 ～ 大根サラダ	フルーツ	米、じやがいも、片 栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚 ひき肉	グレープフルーツ、 だいこん、たまねぎ、 トマトジュース缶、 トマト、キャベツ、き ゅうり、にんじん、赤 ピーマン、しょうが	ノンオイルと風ド レッシング、しょ うゆ、みりん、コンソ メ、食塩、バセリ 粉	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 335 mg
28 ～ 木	御飯 ～ ポークカレー	ミニトマト	米、じやがいも、ホッ トケーキ粉、でん粉 めん(乾)、油、砂糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、卵、ハム	ミニトマト、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、もやし、福神漬、 グリンピース(冷凍) 、りんご	カレールウ、酢、 しょゆ	牛乳 ピスケット 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 728 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 28.7 g カルシウム 368 mg
29 ～ 金	御飯 ～ せん野菜	フルーツ	米、砂糖、フレンチ ドレッシング(分離 型)、片栗粉、油、 黒蜜	調製豆乳、たら、生 クリーム、絹ごし豆 腐、米みそ(甘みそ) 、いわし(煮干し)、 きな粉、バター	りんご、きゅうり、キ ャベツ、たまねぎ、 にんじん、生わかめ	牛乳 せんべい お茶 豆乳プリン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.9 g カルシウム 258 mg	
30 ～ 土	御飯 ～ 煎めしめ	フルーツ	米、板こんにゃく、 パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、生 揚げ、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)、卵、 ごま、いわし(煮 干し)	りんご、ふき(ゆで) 、かぶ、ねぎ、にん じん、ごぼう、生わら び(ゆで)、かぶ・葉 、こんぶ(だし用)	牛乳 クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.0 g カルシウム 450 mg	

★★人気メニュー★★ 「ナゲット」

《材料》

鶏ひき肉 200g

① 玉ねぎを細かいみじん切りにする。