

保育所てんとう虫 平成31年 3月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【きいろ】 熱や力になるもの	【あか】 血や骨になるもの	【みどり】 体の調子を整えるもの		
1	金	ひなまつり会	ひなちらし・すまし汁 おひたし ☆ゼリー	米 ごま 砂糖 焼きふ 薄力粉 マーガリン	ツナ わかめ 牛乳	きゅうり 人参 コーン れんこん 玉ねぎ キャベツ	牛乳 ☆クッキー	249kcal
4	月		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ 大根	牛乳 ☆蒸しパン	284kcal
5	火	おこしもの作り	ハヤシライス ナムル ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま油 米粉 砂糖	豚肉 大豆水煮	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり	お茶 ☆おこしもの	336kcal
6	水	園外保育	お好み焼き 貝だくさん味噌汁 ☆ゼリー	米粉 じゃがいも 焼きふ 米	豚肉 豆腐 わかめ みそ	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ なす	お茶 ☆昆布おにぎり	186kcal
7	木	身体測定	ごはん・中華スープ 鶏肉のパーベキュー焼き ごま和え☆ゼリー	米 砂糖 ごま 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ 豆乳 きなこ	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参	お茶 ☆豆腐もち	336kcal
8	金	園外保育予備日	ツナピラフ・コンソメスープ 中華風春雨サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 春雨 砂糖 ごま油 食パン ジャム	ツナ 牛乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	287kcal
11	月		豚丼・味噌汁 じゃがいもきんぴら ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ じゃがいも ごま サラダ油 薄力粉 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	お茶 ☆ごまビスケット	294kcal
12	火		ピビンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油	豚肉 わかめ	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	お茶 ☆おにぎり	276kcal
13	水	避難訓練	カレーライス ツナサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ☆ラスク	314kcal
14	木		ごはん・コンソメスープ 魚の野菜あんかけ・こぶき芋 ☆ゼリー	米 薄力粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも	白身魚 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン もやし コーン	牛乳 お菓子	295kcal
15	金	お誕生日会	ごはん・コンソメスープ ハンバーグ・コールスローサラダ ☆ゼリー	米 パン粉 サラダ油 砂糖 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳 ☆お誕生日デザート	367kcal
18	月		ごはん・味噌汁 すき焼き風煮 ☆ゼリー	米 焼きふ サラダ油 砂糖 食パン じゃがいも	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きなこ	人参 白菜 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	284kcal
19	火		マーボー丼・中華スープ パンサンスー ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ コーン きゅうり レーズン	牛乳 ☆レーズンポッキー	352kcal
20	水		ミートソーススパゲッティ みそドレサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 米	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり	お茶 ☆五平もち	284kcal
22	金		ごはん・味噌汁 肉じゃが・切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 食パン ジャム マーガリン	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 切干大根 しいたけ	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	308kcal
25	月		ドライカレー ゆかり和え ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 砂糖	豚肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン もやし きゅうり ほうれん草	牛乳 ☆ほうれん草 蒸しパン	299kcal
26	火		ごはん・味噌汁 鱈の竜田揚げ風・人参しりしり ☆ゼリー	米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マカロニ 砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きなこ	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし	牛乳 ☆マカロニの安福川	391kcal
27	水		わかめごはん・中華スープ 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	わかめ 豆腐 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 お菓子	295kcal
28	木		ごはん・すまし汁 燻製豆腐・切干大根サラダ ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ サラダ油 ごま	豆腐 鶏肉 卵 わかめ ツナ 牛乳	ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり	牛乳 お菓子	321kcal
29	金	お別れ会・卒園式	青菜ごはん・コンソメスープ てりかけ・おひたし ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま	鶏肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ コーン もやし 人参 きゅうり	牛乳 お菓子	382kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 ( 490kcal:16.2g:14.4g)