

# 2021年 3月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:629cal 蛋白質:25.0g 脂質:16.8g 食塩:2.1g

3歳未満児 熱量:480kcal 蛋白質:19.0g 脂質:12.5g 食塩:1.5g

## 羽村たつの子保育園

2月・3月は年長リクエスト献立です!

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 15	ごはん	味噌汁	1・29日 カレイのごま味噌焼き	ひじき煮(15日 五目煮豆)	1・29日 ビザトースト	15日 チーストースト
	五分米	じゃが芋、人参 わかめ	ムキカレイ、味噌、黒ごま、砂、酒	干ひじき、油揚げ、しめじ、人参	食パン、玉葱、油	食パン
		味噌、だし	15日 魚の香草焼き	小松菜、砂、塩、正、油	ケチャップ、チーズ	バター、チーズ
火 16	2・30日酵母パン	豆乳スープ	2・30日 ミートローフ	2日 中華サラダ・ブロッコリー・S	2・30日 ちりめんおにぎり	16日 ごま味噌五平餅
	パンズ	玉葱、人参	豚挽き肉、鶏レバー、玉葱、パン粉、塩、正、油	春雨、もやし、ほうれん草、人参、正、ごま油	白米、ちりめん	五分米、もち米
	16日酵母パン	豆乳	16日 コロツケ	16・30日コールスロー・ブロッコリー・S	あさつき、酒、塩、正	味噌、砂、酒、油
30	レーズンボール	パセリ、塩、油	じゃが芋、豚挽き肉、玉葱、小麦粉、パン粉、塩、油	キャベツ、人参、コーン、胡瓜、甘酢、塩、油	S	S
水 17	3日 五目ごはん	3日潮汁(0・1歳は吸い物)	3・31日鶏のママレード焼き	3日菜花和え	3日ひな祭り・誕生会	17・31日 酵母パン
	五分米、人参、ごぼう、しめじ	蛤、三つ葉、塩、だし	鶏肉、ママレード、酒、正、油	菜の花、白菜、人参、鯉節、正	ケーキ・果物	小麦粉、BP、砂
	油揚げ、絹さや、酒、塩、正	17・31日吸い物	17日 肉巻き	17・31日 ほうれん草の磯辺和え	小麦粉、BP、砂	スキムミルク、牛乳、油
31	17・31日ごはん	豚、人参、しめじ、あさつき、塩、正、だし	豚肉、人参、いんげん、チーズ、塩、油	ふろふき大根(31日煮豆)・S	スキムミルク、牛乳、バター	3日 試食パン持ち帰り
木 18	4日 ほうとううどん		もち麦サラダ		4日 おはぎ	18日 草餅
	乾麺、鶏肉、南瓜、人参、大根、しめじ、ごぼう、長ねぎ・味噌		もち麦、鶏ひき肉、人参、レタス		五分米、もち米	上新粉、白玉粉
	18日 カレーうどん		コーン、胡瓜、正、油、レモン汁		小豆、砂、塩	よもぎ粉、小豆、砂、塩
5	赤米ごはん	けんちん汁	鯖の西京焼き	のらぼうおかか和え	インドサモサ	
19	五分米、赤米	豆腐、人参、大根、えのき 里芋、こんにゃく、ねぎ 油、塩、正	鯖 酒、味噌、みりん、油	のらぼう、小松菜 人参、長葱、ちりめん、油、正	餃子の皮、豚挽き肉、じゃが芋 玉葱、カレー粉、塩、揚げ油	
土 6	鶏塩うどん		和え物		ゆかりおにぎり	
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、だし		キャベツ、人参 正		五分米 ゆかり	
			粉ふき芋・S		S	
月 22	ごはん	味噌汁	鮭の塩焼き	切干大根煮	りんごクリームパン	
	五分米	なめこ、人参 長葱 味噌、だし	鮭、塩	切干大根、人参、小松菜 油揚げ、干椎茸、砂、正、塩、油	食パン、りんご 生クリーム、砂	
				焼き南瓜・S	S	
火 23	9日 酵母パン	ミルクスープ	鶏のから揚げ	ひよこ豆のサラダ	大葉チーズおにぎり	
	食パン	白菜、玉葱、パセリ	鶏肉、にんにく、生姜	ひよこ豆、鶏ささみ、人参	白米、チーズ	
	23日 酵母パン	牛乳、スキムミルク	酒、正、片	胡瓜、正、油	大葉、白ゴマ、塩	
10	24	妻ごはん	のっぺい汁	麻婆豆腐	しらす和え	揚げパン(きな粉)
24	五分米 押し麦	里芋、大根、人参 しめじ、あさつき 塩、正、片、だし	豚挽き肉、鶏レバー、豆腐 人参、ピーマン、長ねぎ 味噌、砂、酒、正、油	人参、小松菜、キャベツ しらす、正、ごま油	パンズ、きな粉 揚げ油、砂、塩	
木 25	スパゲッティ・ナポリタン		わかめスープ		ポテトサラダ	
	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参 ピーマン、コーン、粉チーズ ケチャップ、塩、油		わかめ、長ねぎ えのき、人参、白ごま 塩、正、油		じゃが芋、ブロッコリー 人参、ヨーグルト、塩、油	
			人参煮・S		S	
金 26	茶飯	味噌汁	魚の天ぷら	きのこ小松菜の煮浸し	12日 酵母パン	26日 肉まん
	五分米、もち米	キャベツ、人参	キス	小松菜、しめじ、えのき	干し芋パン	小麦粉、BP、豚ひき肉
	青海苔	油揚げ、豆苗	小麦粉、塩	人参、正、砂、だし		干し椎茸、ねぎ、ごま油、塩、正、砂
13	27	肉うどん		和え物		ごま塩おにぎり
27	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、わかめ 塩、正、だし		キャベツ、人参 正		五分米、黒ゴマ 塩	
				ローストポテト・S	S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、煮干しと季節により、ブルーベリー・黒砂糖・リンゴを使用する予定です。(乳児は、リンゴ以外の日+イモ類・ブルーベリー・パンのいずれかが付きます)

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)