

# 3月の献立表

くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
2	月	牛乳	ごはん 牛肉の甘辛炒め 酢の物 みそ汁(じゃが芋・しめじ)	牛乳 コーンマヨの餃子の皮ピザ	牛乳 精白米 牛かた たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 キャベツ きゅうりにんじん わかめ 油揚げ 穀物酢 みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも ぶなしめじ ぎょうざの皮 ウインナーソーセージ コーン ノンエッグマヨネーズ ピザチーズ	3歳未満児 497 Kcal 3歳以上児 611 Kcal
3	火	牛乳	三色丼 野菜の昆布和え すまし汁(花麩・玉ねぎ)	カルピス お花の三色クッキー	牛乳 精白米 鶏ひき肉 おろししょうが 濃口しょうゆ 三温糖 みりん りよとちやしほうれんそういりごま さけ 食塩 キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし たまねぎ カルピス 薄力粉 片栗粉 無塩バター 抹茶 いちごパウダー	3歳未満児 546 Kcal 3歳以上児 734 Kcal
4	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉のカレー炒め ツナの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	お茶 きつねうどん	ドリンクヨーグルト 精白米 豚肉 玉ねぎ 濃口しょうゆ みりん カレー粉 まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ 醤油 ほうれんそう 番茶 うどん 油揚げ 三温糖 青ねぎ 和風だし	3歳未満児 427 Kcal 3歳以上児 490 Kcal
5	木	牛乳	ごはん カレイの磯マヨ焼き 白菜のゆかり和え 中華スープ(もやし・わかめ)	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 ノンエッグマヨネーズ あおさ 白菜 キャベツ きゅうり 人参 薄口醤油 ふりかけ(ゆかり) 中華だし 濃口醤油 もやし わかめ コーンフレーク マシュマロ 無塩バター	3歳未満児 433 Kcal 3歳以上児 551 Kcal
6	金	牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん しめじ ハヤシルウ 調合油 精白米 キャベツ コーン きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 578 Kcal 3歳以上児 646 Kcal
7	土	飲む ヨーグルト	チキンピラフ コンスープ バナナ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん グリーンピース 醤油 ノンエッグマヨネーズ コーン コンスープ(粉末) 牛乳 バナナ まあるいクラッカー	3歳未満児 433 Kcal 3歳以上児 488 Kcal
9	月	牛乳	ごはん 豚肉の洋風炒め 小松菜のごま和え コンソメスープ(玉ねぎ・えのき)	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 精白米 ぶたもも 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ いりごま 醤油 えのき ドッグパン きな粉 調合油	3歳未満児 480 Kcal 3歳以上児 590 Kcal
10	火	牛乳	ごはん つくねバーグ ひじきの煮物 みそ汁(大根・麩)	牛乳 りんごジャム蒸しパン	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ おろし生姜 パン粉 塩 濃口醤油 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 ひじき 油揚げ 人参 和風だし みそ 昆布だし たいこん ふ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 りんごジャム	3歳未満児 425 Kcal 3歳以上児 539 Kcal
11	水	飲む ヨーグルト	パン マカロニグラタン 具沢山コンソメスープ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	ドリンクヨーグルト マカロニ ドッグパン マカロニ 鶏肉 たまねぎ ぶなしめじ 無塩バター 薄力粉 牛乳 醤油 食塩 白こしょう ピザチーズ キャベツ にんじん コーン オレンジ 番茶 精白米 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 524 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
12	木	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き 卵の花 みそ汁(さつまい・白菜)	牛乳 あんこのバイククッキー	牛乳 精白米 ぎんざげ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 おから にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 和風だし みそ 昆布だし さつまいも はくさい パイ皮 こしあん グラニュー糖	3歳未満児 459 Kcal 3歳以上児 610 Kcal
13	金	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツのおかか和え すまし汁(わかめ・人参)	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳 精白米 鶏肉 みそ 濃口醤油 三温糖 みりん 料理酒 キャベツ きゅうりにんじん かつお節 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 かぼちゃ	3歳未満児 447 Kcal 3歳以上児 549 Kcal
14	土	飲む ヨーグルト	中華丼 中華スープ(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 コーンバー お米のスナック	ドリンクヨーグルト ぶたもも キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース 片栗粉 中華だし 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 精白米 木綿豆腐 オレンジ 牛乳 コーンバー お米のスナック	3歳未満児 491 Kcal 3歳以上児 525 Kcal
16	月	牛乳	ごはん 牛肉の甘辛炒め 酢の物 みそ汁(じゃが芋・しめじ)	牛乳 コーンマヨの餃子の皮ピザ	牛乳 精白米 牛かた たまねぎ 濃口しょうゆ みりん 料理酒 三温糖 キャベツ きゅうりにんじん わかめ 油揚げ 穀物酢 みそ 和風だし 昆布だし じゃがいも ぶなしめじ ぎょうざの皮 ウインナーソーセージ コーン ノンエッグマヨネーズ ピザチーズ	3歳未満児 497 Kcal 3歳以上児 611 Kcal
17	火 誕生会	牛乳	ゆかり胡麻ご飯 とんかつ 昆布和え すまし汁(わかめ・麩) ぶどうゼリー	アップルジュース カップケーキと苺クリーム	牛乳 精白米 ゆかり ごま ぶたロース 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 塩 白こしょう 油 ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 薄口醤油 和風だし 昆布だし わかめ ぶどうゼリー りんごジュース ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 生クリーム いちごジャム	3歳未満児 633 Kcal 3歳以上児 763 Kcal
18	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉のカレー炒め ツナの和え物 コンソメスープ(ほうれん草・人参)	お茶 きつねうどん	ドリンクヨーグルト 精白米 豚肉 玉ねぎ 濃口しょうゆ みりん カレー粉 まぐろ油漬缶詰 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ 醤油 ほうれんそう 番茶 うどん 油揚げ 三温糖 青ねぎ 和風だし	3歳未満児 427 Kcal 3歳以上児 490 Kcal
19	木	牛乳	パン 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 中華スープ(玉ねぎ・コーン)	アップルジュース フルーツパフェ	牛乳 ドッグパン 鶏もも 濃口しょうゆ みりん おろししょうが 片栗粉 薄力粉 調合油 マカロニ きゅうり キャベツ 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 中華だし 玉ねぎ コーン りんごジュース ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 コーンフレーク みかん缶 いちご生クリーム グラニュー糖 砂糖由来のトッピング	3歳未満児 603 Kcal 3歳以上児 699 Kcal
21	土	<b>卒園式</b> らいおん組 サンドイッチ、アップルジュース持ち帰り				
23	月	牛乳	ごはん カレイの磯マヨ焼き 白菜のゆかり和え 中華スープ(もやし・わかめ)	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 ノンエッグマヨネーズ あおさ 白菜 キャベツ きゅうり 人参 薄口醤油 ふりかけ(ゆかり) 中華だし 濃口醤油 もやし わかめ コーンフレーク マシュマロ 無塩バター	3歳未満児 433 Kcal 3歳以上児 551 Kcal
24	火	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 調合油 精白米 カラーウスターソース ケチャップ キャベツ きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 546 Kcal 3歳以上児 658 Kcal
25	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉の洋風炒め 小松菜のごま和え コンソメスープ(玉ねぎ・えのき)	牛乳 きなこ揚げパン	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたもも 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 小松菜 キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ いりごま 醤油 えのき 牛乳 ドッグパン きな粉 調合油	3歳未満児 499 Kcal 3歳以上児 596 Kcal
26	木	牛乳	ごはん つくねバーグ ひじきの煮物 みそ汁(大根・麩)	牛乳 りんごジャム蒸しパン	牛乳 精白米 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ おろし生姜 パン粉 塩 濃口醤油 三温糖 みりん 料理酒 片栗粉 ひじき 油揚げ 人参 和風だし みそ 昆布だし たいこん ふ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 りんごジャム	3歳未満児 425 Kcal 3歳以上児 539 Kcal
27	金	牛乳	パン マカロニグラタン 具沢山コンソメスープ オレンジ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ドッグパン マカロニ 鶏もも(皮なし) たまねぎ ぶなしめじ 無塩バター 薄力粉 醤油 食塩 白こしょう ピザチーズ キャベツ にんじん コーン オレンジ 番茶 精白米 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 505 Kcal 3歳以上児 563 Kcal
28	土	飲む ヨーグルト	チキンピラフ コンソメスープ バナナ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん グリーンピース 醤油 ノンエッグマヨネーズ コーン コンスープ(粉末) 牛乳 バナナ まあるいクラッカー	3歳未満児 433 Kcal 3歳以上児 488 Kcal
30	月	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き 卵の花 みそ汁(さつまい・白菜)	牛乳 あんこのバイククッキー	牛乳 精白米 ぎんざげ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 おから にんじん たまねぎ 油揚げ 青ねぎ 和風だし みそ 昆布だし さつまいも はくさい パイ皮 こしあん グラニュー糖	3歳未満児 459 Kcal 3歳以上児 610 Kcal
31	火	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き キャベツのおかか和え すまし汁(わかめ・人参)	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 キャベツ きゅうりにんじん かつお節 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 調合油 かぼちゃ	3歳未満児 447 Kcal 3歳以上児 549 Kcal



## 1年間の食事を振り返って



この1年を振り返ってみると、4月には出来ていなかった事が新しく出来るようになった事、生活面や運動面でもそれぞれ成長があったと思います。食事面でもどのような成長があったか、ご家庭でも是非振り返ってみてください。3月19日は3月で卒園する年長児さんのリクエスト献立の日です。みんなで食べたい給食とおやつを考えて、リクエストしてくれました。お楽しみに♪