



### 3月予定および献立表

平成30年2月20日  
東奈良敬愛保育園

★印は卵を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	姉妹園交流(いぬ) (郡山幼稚園来園) 避難訓練	わかめご飯 / 筑前煮 ★マカロニサラダ★ 味噌汁	わかめ/鶏肉、人参、大根、こんにゃく、いんげん ハム、マカロニ、コーン、マヨネーズ、 蓮根、ごぼう 小松菜、油揚げ きゅうり、人参	ジャムサンド 牛乳
2	金	ひなまつり 体育あそび	★ちらし寿司★ 胡麻和え すまし汁	ちりめんじゃこ、蓮根、かにかまぼこ、高野豆腐、錦糸卵 ほうれん草、白菜、人参 絹さや、竹輪、人参 白玉麩、わかめ、三つ葉	★フルーツタルト★ ひなあられ 牛乳
3	土	サッカー大会	炒飯 中華サラダ スープ フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、コーン きゅうり、人参、もやし 大根、わかめ、ねぎ フルーツ	たこ焼き 牛乳
4	日	お休み			
5	月	習字	鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草 切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん 豆腐、えのき茸、ねぎ フルーツ	シュガートースト 牛乳
6	火		ゆかりご飯 鯖の塩焼き カニカマサラダ 味噌汁	ゆかり 鯖 かぼちゃ かにかまぼこ、きゅうり、キャベツ、人参、大根、コーン わかめ、もやし、ねぎ	プリン せんべい 牛乳
7	水	E~たいむ Jリーグ サッカー予備日	肉じゃが 酢の物 味噌汁 フルーツ	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根 油揚げ、しめじ、ねぎ フルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳
8	木	本願寺遠足 (きりん)	豚肉のケチャップソテー キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ	豚肉、玉ねぎ、人参 りんご、キャベツ、きゅうり、レーズン じゃがいも、えのき茸、ほうれん草	さつまいも蒸しパン 牛乳
9	金	マラソン大会 卒園記念写真撮影 シーツ交換	中華丼 ブロッコリーのナムル キャンディチーズ	豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、筍、いか、小松菜 ブロッコリー、かにかまぼこ チーズ	おはぎ 牛乳
10	土	家庭の日 (幼児 お弁当) 入園説明会	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ チーズ	牛肉、人参、玉ねぎ コーン、キャベツ、人参 みかん チーズ	★ケーキ★ 牛乳
11	日	お休み			
12	月	習字	タンドリーチキン じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ミントマト ひじき、ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、パプリカ さつまいも、玉ねぎ、ねぎ	うどん 牛乳
13	火	けいあいの里 (きりん)	豚肉のしぐれ煮 ★マセドアンサラダ★ 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ハム、きゅうり、人参、じゃがいも、コーン、マヨネーズ 白菜、油揚げ、ねぎ	マカロニきなこ 牛乳
14	水	E~たいむ	海老の天ぷら 酢の物 豚汁	海老 きゅうり、人参、大根、ちりめんじゃこ 豚肉、ごぼう、人参、大根、さつまいも、ねぎ	フルーツ寒天 クラッカー 牛乳
15	木	お誕生会 & アートランチ	★アートランチ★	今年は何んなアートフデになるか な???	★バームクーヘン★ 牛乳

♡♡♡ お楽しみに ♡♡♡

■アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■お子さんが欠席される場合は、必ず園に連絡をして下さい。

#### 今月の昼食とおやつの平均栄養量(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	620	23.3	17.2	247	2.2	0.31	0.36	18	-	1.8未満
平均	627	24.5	17.9	268	2.5	0.38	0.45	23	3.7	1.7



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	金	体育あそび	★つくね焼き★	鶏ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、ミニトマト	★自家製クリームパン★ 牛乳
			ツナサラダ	ツナ、胡瓜、人参、キャベツ、コーン	
			味噌汁	わかめ、油揚げ、ねぎ	
17	土		肉うどん	鶏肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、ねぎ	★卵サンド★ 牛乳
			おかか和え	小松菜、白菜、人参	
			海老焼売、フルーツ	海老焼売、フルーツ	
18	日	お休み			
19	月	習字	鮭の西京焼き	鮭 ほうれん草	★蒸しケーキ★ 牛乳
			ひじき煮	ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん	
			けんちん汁	鶏肉、ごぼう、人参、大根、ねぎ	
20	火		ミートスパゲッティ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、トマト、スパゲッティ	フライドポテト 牛乳
			大豆サラダ	大豆、ちりめんじゃこ、人参、キャベツ、きゅうり	
			りんご	りんご	
21	水	春分の日			
22	木	シーツ交換	★三色丼★	鶏ミンチ、卵、いんげん	みたらし団子 (ひよこさぎマカロニ) 牛乳
			ポン酢和え	ほうれん草、白菜、人参、かまぼこ	
			味噌汁	豆腐、わかめ、ねぎ	
23	金		★パン★クリームシチュー	パン/ 豚肉、玉ねぎ、ブロッコリー、牛乳、ルウ、	さつまいもスティック 牛乳
			シーフードサラダ	海老、いか、キャベツ、きゅうり、人参、じゃがいも、	
			フルーツ	黄桃 コーン、パプリカ	
24	土	修了式			
25	日	お休み			
26	月		ビビンバ	牛肉、ほうれん草、もやし、人参、切り干し大根	マンシュマロおこし 牛乳
			揚げ餃子	餃子	
			野菜スープ	白菜、玉ねぎ、コーン	
27	火	ぼかぼか遠足 (りす・くま・いぬ)	菜飯/鮭の照り焼き	青菜/鮭	カレーまん (ひよこさぎ 肉まん) 牛乳
			金平ごぼう	ごぼう、竹輪、人参、しらたき、いんげん	
			味噌汁 フルーツ	里芋、油揚げ、ほうれん草 フルーツ	
28	水		豚肉のしょうが焼き	豚肉、玉ねぎ、人参	中華おこわ 牛乳
			春雨サラダ	春雨、かにかまぼこ、きゅうり、人参、もやし	
			★かき玉汁★	卵、ほうれん草	
29	木		とんかつ	豚肉 キャベツ、ゆかり	フルーツゼリー せんべい 牛乳
			平天と野菜の煮物	平天、大根、人参、じゃがいも、こんにゃく、いんげん	
			味噌汁	わかめ、豆腐、ねぎ	
30	金		チキンカレー	鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、ルウ	きなこ揚げパン 飲むヨーグルト
			フルーツサラダ	みかん、りんご、キャベツ、きゅうり	
			キャンディチーズ	チーズ	
31	土	新年度準備 保育協力日	お弁当		せんべい 牛乳

■ベーコンとちくわ・かまぼこなどの練り製品は、すべて卵不使用です。

■献立内容は仕入れ等の状況により変更する場合があります。

