



3月予定および献立表

2019年2月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★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 金	ひなまつり 体育あそび	★ちらし寿司 ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	じゃこ、人参、蓮根、竹輪、高野豆腐、 錦糸卵 、海苔 ブロッコリー、人参 / 椎茸、絹さや 白玉麩、わかめ、三つ葉	★●フルーツタルト ひなあられ ●牛乳
2 土	サッカー大会	けんちんうどん おほか和え 天ぷら フルーツ	鶏肉、人参、大根、里芋、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、うどん 小松菜、白菜、人参 さつまいも、竹輪 フルーツ	五平餅 ●牛乳
3 日	お休み			
4 月	習字 避難訓練	さつまいもご飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁	さつまいも 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 しめじ、玉ねぎ、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳
5 火	マラソン大会 E~たいむ	豚肉のオイスターソテー ★ばんさんすう わかめスープ	豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン かにかまぼこ、人参、もやし、きゅうり、 錦糸卵 わかめ、豆腐、にら	かやくごはん ●牛乳
6 水	(サッカー大会 予備日) Jリーグ	ゆかりご飯 ★筑前煮 酢の物 味噌汁	ゆかり 鶏肉、人参、大根、蒟蒻、ごぼう、いんげん、 じゃこ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン/蓮根、竹輪 えのき、わかめ、ねぎ	●ごぼうピザ ●牛乳
7 木	けいあいの里 (きりん)	鱈のから揚げ ★ハムサラダ 味噌汁 フルーツ	鱈 ハム、きゅうり、人参、キャベツ、コーン 油揚げ、しめじ、ほうれん草 フルーツ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
8 金	シーツ交換	ビビンバ ツナサラダ ★卵とコーンのスープ	牛肉、人参、ほうれん草、もやし、切り干し大根 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 卵、クリームコーン、ねぎ	大学芋 ●牛乳
9 土	家庭の日 (幼児 お弁当)	おにぎり 豚肉ロール お浸し 味噌汁 フルーツ	豚肉、人参、いんげん ほうれん草、えのき、人参 玉ねぎ、麩 フルーツ	★●手作りクッキー ●牛乳
10 日	お休み			
11 月	姉妹園交流(くま) (郡山幼稚園来園) 習字	●タンダーチキン 大豆サラダ コンソメスープ	鶏肉、ヨーグルト ミニトマト 大豆、じゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、しめじ、えのき	●マシュマロおこし ●牛乳
12 火	本願寺遠足 (きりん)	鮭の西京焼き 酢の物 けんちん汁	鮭 かぼちゃ かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 鶏肉、人参、大根、里芋、ごぼう、蒟蒻、ねぎ	マカロニきなこ ●牛乳
13 水	お誕生会 & アートランチ	★●アートランチ ~今年はどうな アートになるかな?~	鶏肉、 卵 、 海老焼売 、 パン 、 ウインナー 焼きそば、ブロッコリー、人参、トマト、コーン フライドポテト、 チーズ 、いちご、もも	★●バームクーヘン ●牛乳
14 木	スイミング	●ミートスパゲティ じゃこサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、ピーマン、スパゲティ、 粉チーズ じゃこ、人参、きゅうり、キャベツ、コーン / 人参 フルーツ	●肉まん ●牛乳
15 金	体育あそび	鯖のソース煮 胡麻和え 豚汁	鯖 ほうれん草、人参、白菜、竹輪 豚肉、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	●ホイップサンド ●牛乳

・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。
・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。



日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 土		鮭チャーハン ブロッコリーサラダ ★卵スープ フルーツ	鮭、玉ねぎ、にんじん、小松菜 ブロッコリー、きゅうり、コーン わかめ、 卵 、にら フルーツ	いちご大福 ●牛乳
17 日	お休み			
18 月	習字	★三色丼 じゃことひじきのサラダ 味噌汁	鶏ミンチ、 卵 、いんげん じゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン 豆腐、わかめ、三つ葉	★●マラーカオ ●牛乳
19 火		とんかつ 平天と野菜の煮物 味噌汁	豚ヒレ、パン粉 キャベツ 平天、人参、じゃがいも、大根、こんにゃく、いんげん えのき、油揚げ、ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●ミニたい焼き
20 水		★●パン●クリームシチュー シーフードサラダ フルーツ	パン 鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、さつまいも、かぶ、 牛乳 、ルウ 海老、いか、コーン、キャベツ、きゅうり、パプリカ フルーツ	いなりずし ●牛乳
21 木	春分の日 修了式	お祝いメニュー	赤飯、から揚げ、ブロッコリー、★ポテトサラダ、フルーツ	
22 金	シーツ交換	鶏肉の胡麻風味焼き 白和え 味噌汁	鶏肉 ミニトマト ほうれん草、白菜、人参、蒟蒻、椎茸、豆腐 里芋、しめじ、ねぎ	★●スイートポテト ●牛乳
23 土	家庭の日 (幼児 お弁当)	★オムライス サラダ コンソメスープ	卵 、鶏肉、人参、玉ねぎ、いんげん ブロッコリー、キャベツ、コーン じゃがいも、わかめ	★●ホットケーキ ●牛乳
24 日	お休み			
25 月		ちゃんぽん ●揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、中華麺 海老しゅうまい / 青梗菜、いか、かまぼこ フルーツ	おにぎり ●牛乳
26 火		わかめご飯 肉じゃが ★マカロニサラダ 味噌汁	わかめ 牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、しらたき、いんげん ツナ、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、 マヨネーズ 白菜、油揚げ、ねぎ	みたらし団子 (ひよこさぎマカロニ) ●牛乳
27 水	ぽかぽか遠足 (りす・くま・いぬ)	たらのから揚げ野菜あんかけ 胡麻和え 味噌汁	たら、人参、もやし、玉ねぎ、ピーマン 小松菜、白菜、人参、竹輪 豆腐、えのき、三つ葉	★●クリームパン ●牛乳
28 木		麻婆丼 ★春雨サラダ 中華スープ フルーツ	豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、にら 春雨、ハム、きゅうり、人参、もやし、 錦糸卵 わかめ、大根、ねぎ フルーツ	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
29 金		●チキンカレー フルーツサラダ ●キャンディチーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、 ルウ りんご、みかん、キャベツ、きゅうり、レーズン チーズ	●豆腐ドーナツ ●飲むヨーグルト
30 土	新年度準備 保育協力日	肉うどん ブロッコリーサラダ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、うどん ブロッコリー フルーツ	せんべい ●牛乳
31 日	お休み			

今月の一人当たりの栄養素(3歳以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム mg	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	609	22.8	16.9	247	1.8	0.32	0.36	20	—	1.8未満
平均	611	24.6	18.2	257	2.3	0.36	0.44	23	3.8	1.9