



3月予定および献立表

2019年2月20日
白川敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	金	E~たいむ シート交換 (くま・いぬ)	★散らし寿司 そぼろ煮 ゼリー	ちりめんじゃこ、蓮根、かんぴょう、高野豆腐、人参、卵、桜でんぶ、絹さや、海苔 鶏ひき肉、南瓜、人参、じゃが芋、いんげん ミニゼリー	★●ひなタルト& あられ ●牛乳
2	土	サッカー大会 (きりん) ≪雨天6日≫	チキンライス ★ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ、フルーツ	鶏肉、人参、玉葱、いんげん、コーン ブロッコリー、ツナ、玉葱、ゆで卵、マヨネーズ エリンギ、じゃが芋、ほうれん草、フルーツ	★●どら焼き ●牛乳
3	日				
4	月		●鯛のムニエル ★タルタルソース コーンサラダ ●コンソメスープ	鯛、小麦粉、バター、ゆで卵、マヨネーズ、 玉葱 ほうれん草 キャベツ、胡瓜、コーン、人参 玉葱、しめじ、コンソメ	★●クリームサンド ●牛乳
5	火	お習字 (きりん)	●肉団子の甘酢あんかけ・付野菜 ナムル わかめスープ	肉団子(鶏・豚)、ケチャップ、ブロッコリー ほうれん草、もやし、人参 大根、わかめ、ごま	●マシュマロおこし ●牛乳
6	水		ゆかりご飯、筑前煮 お浸し ●かき玉汁	ゆかり 鶏肉、牛蒡、人参、大根、蓮根、 白滝、椎茸、いんげん キャベツ、平天、えのき 卵、豆腐、三つ葉	●お麩ラスク ●牛乳
7	木	体育あそび	ちゃんぽん ●焼売 ●チーズ、フルーツ	中華麺、豚肉、人参、白菜、玉葱、かまぼこ、 えび、ねぎ 焼売 チーズ、フルーツ	かやくご飯
8	金		鮭フライ・付野菜 キャベツとみかんのサラダ ●コンソメスープ	鮭、天ぷら粉、パン粉、ミニトマト キャベツ、ブロッコリー、みかん、レーズン 玉葱、人参、じゃが芋、コンソメ	★●マーラーカオ ●牛乳
9	土	発表会 (幼児)	焼きそば チキンナゲット、スープ フルーツ	焼きそば麺、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし チキンナゲット、玉葱、わかめ、ごま フルーツ	★●カステラ ●牛乳
10	日				
11	月		鶏肉のマリネ焼き・付野菜 ツナサラダ ●コンソメスープ	鶏肉、玉葱、パプリカ、ブロッコリー ツナ、キャベツ、胡瓜、人参 南瓜、エリンギ、コンソメ	ふかし芋 ●牛乳
12	火	本願寺遠足 (きりん)	麻婆丼 春雨サラダ ★卵スープ	豚ひき肉、玉葱、にら、豆腐、ごま 春雨、カニカマ、胡瓜、人参、もやし 卵、クリームコーン、青梗菜	★揚げたご焼き ●牛乳
13	水		鯖のソース煮 ごま和え 豚汁	鯖、ウスターソース ほうれん草、人参、しめじ、ごま 豚肉、牛蒡、さつまいも、人参、大根、ねぎ、みそ	●プリン せんべい ●牛乳
14	木	体育あそび	●ミートスパゲティ コールスローサラダ フルーツ	合びき肉、玉葱、人参、ピーマン、トマト、 スパゲティ、バター、粉チーズ キャベツ、コーン、レーズン、胡瓜 フルーツ	●豆乳ドーナッツ ●牛乳
15	金	E~たいむ	豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、甜麺醤、みそ じゃが芋、胡瓜、人参、りんご、マヨネーズ 豆腐、わかめ、ねぎ	●ココア蒸しパン ●牛乳

16	土	発表会 (乳児)	炒飯 中華サラダ 卵スープ、チーズ	豚肉、人参、小松菜、ごま ささみ、もやし、胡瓜、コーン、わかめ、ごま油 卵、玉葱、えのき、ごま、チーズ	★●スイートポテト ●牛乳
17	日				
18	月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	豚丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁、ゼリー	豚肉、玉葱、しらたき、ねぎ ブロッコリー、人参、ごま じゃが芋、わかめ、油揚げ、みそ、ミニゼリー	●きな粉揚げパン ●牛乳
19	火	お習字 (きりん)	牛肉のオイスターソテー ★拌三絲 わかめスープ	牛肉、玉葱、キャベツ、人参 カニカマ、もやし、胡瓜、錦糸卵 わかめ、えのき、干椎茸、ごま	肉まん ●牛乳
20	水	誕生会 がんばったね パーティ	焼きそばスパゲティ、唐揚げ ポテト、ウインナー、 ブロッコリー、トマト、人参 マカロニグラタン、コロッケ	豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、 スパゲティ、鶏肉 ポテト、ウインナー、ブロッコリー、トマト ベーコン、玉ねぎ、しめじ、牛乳、バター、小麦粉	★●パースディ ケーキ ●牛乳
21	木	春分の日			
22	金	避難訓練	鶏肉のごま風味焼き・付野菜 酢の物 みそ汁	鶏肉、ミニトマト ツナ、胡瓜、人参、大根 わかめ、しめじ、みそ	★●ホットドッグ ●牛乳
23	土	幼児 お弁当	肉うどん ポン酢和え 天ぷら、フルーツ	うどん、牛肉、玉葱、人参、ねぎ ほうれん草、白菜、えのき 南瓜、竹輪、小麦粉 フルーツ	★●ドーナッツ ●牛乳
24	日	修了式			
25	月		ささみフライ・付野菜 ツナサラダ ●コーンスープ	鶏ささみ、天ぷら粉、パン粉 ミニトマト ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ クリームコーン、玉葱、牛乳	★●キャロット ケーキ ●牛乳
26	火		★●パン、フルーツ ●冬野菜シチュー ★●ハムサラダ	パン、フルーツ 鶏肉、人参、玉葱、さつまいも、かぶ、カリフラワー、 南瓜、牛乳、ルウ ハム、胡瓜、キャベツ、コーン	チヂミ ●牛乳
27	水		肉じゃが 大根サラダ みそ汁	牛肉、人参、じゃが芋、玉葱、しらたき、いんげん 大根、胡瓜、コーン もやし、わかめ、みそ	おはぎ ●牛乳
28	木	シーツ交換 (乳児)	さわらの西京焼き・付野菜 ひじきのサラダ すまし汁	さわら、みそ、南瓜 ひじき、キャベツ、人参、パプリカ 大根、えのき、ねぎ	★●ツナマヨパン ●牛乳
29	金	3学期終了 シーツ交換 (くま・いぬ)	ポークカレー ★マカロニサラダ ゼリー	豚肉、人参、じゃが芋、玉葱、カレールウ マカロニ、胡瓜、パプリカ、ツナ、マヨネーズ ミニゼリー	●フルーツ ヨーグルト せんべい
30	土	次年度準備の為、全園児協力日			
31	日				

◆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。

●●は乳、★は卵を使用している献立です。

・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。

今月の一人当たりの栄養素

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	627	23.5	17.4	270	2.5	203	0.32	0.36	20	-	1.8
平均	643	24.2	21.6	268	2.1	197	0.39	0.48	26	3.6	1.9