



# 3月の献立表



育みの家 カンガルー

日	曜	献立名	おやつ	主な材料名	栄養成分
1	木	ご飯、味噌汁、ブリの照り焼き、菜の花和え、含め煮	ポルシチ牛乳	キャベツ、かつおだし汁、米みそ、ほうれん草、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、油、ふり、しょうが、しょうゆ、本みりん、油、ピーズ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、コンソメ、塩シソウ、マカロニ	エネルギー:564 たんぱく質:23.1 脂質:21.7
2	金	ひな祭りメニュー			
3	土	ご飯、味噌汁、ウインナーのケチャップからめ、こふき芋	お菓子牛乳	ウインナー、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、米みそ、かつおだし汁、じゃがいも、食塩	エネルギー:475 たんぱく質:20.2 脂質:17.1
5	月	ご飯、タンドリーチキン、炒めビーフン、にぎやか味噌汁	カステラ牛乳	鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ハム、菜種油、ビーフン、食塩、鶏ガラだし、大根、小松菜、しめじ、鰹節、米みそ、卵、バター、メープルシロップ、砂糖、ホットケーキミックス	エネルギー:472 たんぱく質:23.1 脂質:11.8
6	火	ご飯、味噌汁、魚のかば焼き風、こふき芋、梅和え	みそ饅頭牛乳	たまねぎ、生わかめ、かつおだし汁、米みそ、たら、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、じゃがいも、食塩、きゅうり、キャベツ、にんじん、梅干し、鰹節、しょうゆ、小麦粉、重曹、米みそ、牛乳、砂糖、卵	エネルギー:536 たんぱく質:22.3 脂質:11.6
7	水	ご飯、カレーシチュー和風春雨、チーズ	焼きそば牛乳	豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース、春雨、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、チーズ、焼きそば麺、にんじん、たまねぎ	エネルギー:519 たんぱく質:19.5 脂質:14.5
8	木	ご飯、味噌汁、鶏のから揚げ、マカロニサラダ、かぼちゃの甘辛煮	ホットケーキ牛乳	たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油、マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、食塩、酢、ヨーグルト、砂糖、油、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、ホットケーキミックス、卵、牛乳	エネルギー:539 たんぱく質:19.4 脂質:20.9
9	金	ご飯、味噌汁、マーボー豆腐、ジャーマンポテト、おかか和え	梅おにぎり牛乳	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、豚ひき肉、しょうが、にんにく、ねぎ、たまねぎ、油、米味噌、しょうゆ、砂糖、絹ごし豆腐、片栗粉、ごま油、じゃがいも、ピーマン、たまねぎ、ベーコン、油、食塩、ブロッコリー、しょうゆ、かつお節、梅、ご飯	エネルギー:474 たんぱく質:15.7 脂質:15.7
10	土	ひき肉のカレー、ご飯、チーズ、こふき芋	牛乳お菓子	豚挽き肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、じゃがいも、食塩、ケチャップ、中濃ソース、チーズ	エネルギー:481 たんぱく質:19.9 脂質:16.3
12	月	ご飯、味噌汁、照り焼きチキン、スパゲッティソテー、おかか和え	お好み焼き牛乳	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、鶏むね肉、酒、しょうゆ、しょうが、本みりん、油、スパゲッティ、にんじん、たまねぎ、ハム、油、食塩、ケチャップ、ピーマン、キャベツ、かつお節、しょうゆ、キャベツ、お好みや粉、卵、水	エネルギー:485 たんぱく質:25 脂質:11.8
13	火	ご飯、味噌汁、豆腐とツナの落とし揚げ、青菜の胡麻和え、かぼちゃの甘辛煮	マカロニ安倍川牛乳	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、木綿豆腐、ツナ缶、たまねぎ、パン粉、卵、小麦粉、油、中濃ソース、ケチャップ、ほうれん草、にんじん、ちくわ、すりごま、しょうゆ、マカロニ、黄な粉、砂糖、食塩	エネルギー:503 たんぱく質:21.2 脂質:12.9
14	水	ご飯、味噌汁、さわらの西京焼き、切り干し大根の煮物	牛乳バナナケーキ	さわら、米味噌、砂糖、みりん、油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、菜種油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、インゲン、たまねぎ、じゃがいも、かつおだし汁、米味噌、バナナ、ホットケーキミックス、牛乳、卵、バター	エネルギー:455 たんぱく質:18.5 脂質:11.7
15	木	ご飯、味噌汁、肉豆腐、カリフラワーのオーロラソースかけ、胡麻和え	黄な粉揚げパン牛乳	玉ねぎ、かつおだし汁、米味噌、豚肉、たまねぎ、にんじん、菜種油、砂糖、しょうゆ、本みりん、春雨、木綿豆腐、カリフラワー、小麦粉、水、マヨネーズ、ケチャップ、ほうれん草、胡麻、砂糖、しょうゆ、パンの耳、油、黄な粉、砂糖、食塩	エネルギー:561 たんぱく質:23.2 脂質:21.6
16	金	ご飯、味噌汁、カジキの照り焼き、さつまいもの甘煮、おかか和え	牛乳にゅう麺	玉ねぎ、かつおだし汁、米みそ、かじき、しょうゆ、酒、本みりん、砂糖、菜種油、さつまいも、砂糖、食塩、なばな、キャベツ、鰹節、しょうゆ、そうめん、にんじん、ネギ、お揚げ	エネルギー:458 たんぱく質:21.8 脂質:10.4
17	土	ご飯、味噌汁、親子煮、こふき芋	牛乳お菓子	鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、卵、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、じゃがいも、食塩	エネルギー:523 たんぱく質:19.8 脂質:19.8
19	月	ご飯、澄まし汁、豚肉のみそ炒め、ゆかり和え、けんちん汁	牛乳ホットケーキ	焼ふ、生わかめ、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、豚肉、酒、米みそ、砂糖、みりん、キャベツ、にんじん、しそふりかけ、にんじん、大根、えのき、里芋、生揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター	エネルギー:459 たんぱく質:22.7 脂質:12.2
20	火	ご飯、味噌汁、こふき芋、おかか和え	ほうれん草のケーキ牛乳	かぶ、かつおだし汁、米みそ、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、油、食塩、酒、みりん、卵、油、じゃがいも、食塩、ブロッコリー、鰹節、しょうゆ、ほうれん草、ホットケーキミックス、脱脂粉乳、卵、バター、チーズ	エネルギー:553 たんぱく質:21.5 脂質:23.7
22	木	ご飯、味噌汁、蒸しシウマイ、ひじきの炒り煮、こふき芋	ボンボンドーナツ牛乳	たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、シウマイの皮、豚挽き肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、片栗粉、グリーンピース、ひじき、にんじん、油揚げ、菜種油、砂糖、しょうゆ、じゃがいも、食塩、あおのり、ホットケーキミックス、牛乳、卵、油、粉砂糖	エネルギー:591 たんぱく質:21.3 脂質:22.4
23	金	ご飯、味噌汁、しゃけの照り焼き、肉じゃが、梅和え	牛乳うめおにぎり	たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、さけ、しょうゆ、酒、本みりん、砂糖、菜種油、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、菜種油、砂糖、しょうゆ、みりん、きゅうり、梅干し、鰹節、しょうゆ、ご飯、梅	エネルギー:533 たんぱく質:23.8 脂質:18.2
24	土	卒園式			
26	月	ご飯、ミートローフ、スパゲッティサラダ、わかめスープ	牛乳おかかおにぎり	豚挽き肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、食塩、酒、しょうゆ、油、中濃ソース、ケチャップ、スパゲッティ、にんじん、きゅうり、ハム、食塩、酢、ヨーグルト、砂糖、レモン汁、生わかめ、鶏ガラだし、もやし、しいたけ、ご飯、かつお節	エネルギー:538 たんぱく質:21.4 脂質:19.9
27	火	ご飯、味噌汁、鮭の塩焼き、切り干し大根に煮物、おかか和え	牛乳お好み焼き	たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、さけ、食塩、切り干し大根、にんじん、油揚げ、菜種油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、ブロッコリー、鰹節、しょうゆ、お好み焼き粉、卵、水、キャベツ、さくらえび、チーズ、ソース	エネルギー:436 たんぱく質:19.9 脂質:8.9
28	水	ご飯、ハヤシ風シチュー、ハムサラダ、みかん缶	牛乳カステラ	豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、ハヤシルウ、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ハム、食塩、ヨーグルト、砂糖、酢、食塩、レモン汁、みかん缶、ホットケーキミックス、卵、メープルシロップ、バター、砂糖	エネルギー:503 たんぱく質:15.5 脂質:17.8
29	木	ご飯、味噌汁、魚の竜田揚げ、中華風酢の物、かぼちゃの甘辛煮	牛乳コーンおやき	たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、かじき、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、小麦粉、油、春雨、にんじん、きゅうり、ハム、酢、食塩、砂糖、しょうゆ、ごま油、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、ホットケーキミックス、コーン缶、牛乳、卵	エネルギー:542 たんぱく質:20.9 脂質:18.6
30	金	ご飯、味噌汁、タンドリーチキン、ひじきの炒り煮、おかか和え	牛乳にゅう麺	たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、食塩、カレー粉、ヨーグルト、油、ひじき、にんじん、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、なばな、鰹節、しょうゆ、うどん、にんじん、大根、高野豆腐	エネルギー:474 たんぱく質:21 脂質:17.2
31	土	ご飯、ひき肉のカレー、こふき芋、チーズ	牛乳お菓子	豚挽き肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、じゃがいも、食塩	エネルギー:546 たんぱく質:20.8 脂質:20.4

午前中のおやつ・・・土曜日は基本軽いお菓子と牛乳が中心になります。

日	曜		日	曜		日	曜	
1	木	ヨーグルトとせんべい	13	火	クッキーと牛乳	26	月	おせんべいと牛乳
2	金	ゼリーとウエハース	14	水	プリンとクラッカー	27	火	クッキーと牛乳
5	月	おせんべいと牛乳	15	木	ヨーグルトとせんべい	28	水	プリンとクラッカー
6	火	クッキーと牛乳	16	金	ゼリーとウエハース	29	木	ヨーグルトとせんべい
7	水	プリンとクラッカー	19	月	おせんべいと牛乳	30	金	ゼリーとウエハース
8	木	ヨーグルトとせんべい	20	火	クッキーと牛乳			
9	金	ゼリーとウエハース	22	木	ヨーグルトとせんべい			
12	月	おせんべいと牛乳	23	金	ゼリーとウエハース			



土曜日以外の午後のおやつは軽食になります。