



3月献立表



平成31年

マロニエ幼稚園

日曜	献立名	献立名			あめ	きいろ	みどり
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
1 金	ビスケット 麦茶	【ひな祭り・啓蟠】 らし寿司 すまし汁 大根の煮物 いちご 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	鮭 油揚げ 鶏卵 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ウエハース ビスケット	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 大根 グリンピース いちご りんごジュース アガー	
4 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	フルーツゼリー ウエハース 牛乳	味噌 厚揚げ さば 牛乳	米 ごま油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 白菜 人参 塩昆布 バナナ ふどうジュース アガー 黄桃缶 バイン缶	
5 火	ビスケット 麦茶	★さくら組リクエスト献立★ あんかけうどん 白菜のツナ和え物 ふどうゼリー 麦茶	きな粉揚げパン 牛乳	豚肉 ツナ きな粉 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ロールパン 油 ビスケット	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ わかめ 干しいたけ 白菜 ふどうジュース アガー	
6 水	クラッカー 麦茶	ビビンバ丼 わかめスープ おかか和え りんご 麦茶	カップケーキ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 かつお節 鶏卵	米 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉 クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ キャベツ りんご	
7 木	アンパンマン せんべい 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 大根のマリネサラダ オレンジ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ウインナー ロースハム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米 せんべい	玉ねぎ ビーマン コーン 小松菜 長ねぎ わかめ 大根 きゅうり 人参 パセリ オレンジ 炊き込みわかめ	
8 金	ビスケット 麦茶	☆卒園お祝い献立☆ 赤飯 お吸い物 ミートローフ フロッコリーとポテトサラ ダ フルーツポンチ 麦茶	シュークリーム 麦茶	ささげ かつお節 豚肉 木綿豆腐 クリーム	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 シュー ビスケット	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ フロッコリー コーン 黄桃缶 バナナ バイン缶	
11 月	ウエハース 麦茶	★さくら組リクエスト献立★ わかめご飯 なめこの味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ オレンジゼリー 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉 ウエハース	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 なめこ しょうが きゅうり 白菜 オレンジジュース アガー	
12 火	ビスケット 麦茶	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのごまドレッシング和え パナナ 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま いちごジャム ウエハース ビスケット	キャベツ えのき茸 コーン 長ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 人参 パナナ アガー	
13 水	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	米粉のりんごマフィン 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー あわ	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 きゅうり りんごジュース りんご レーズン	
14 木	アンパンマン せんべい 麦茶	ご飯 ミネストローネ 鶏肉の照り焼き マカロニツナサラダ オレンジ 麦茶	バナナヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 ツナ ヨーグルト	米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ウエハース せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイズ トマト きゅうり コーン オレンジ パナナ	
15 金	ビスケット 麦茶	野菜パン コンソメスープ 豚肉のトマト煮 フレンチサラダ チーズ 牛乳	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 煮干し	野菜パン じゃが芋 油 砂糖 米 ビスケット	キャベツ 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン ダイストト 大根 きゅうり ゆかり	
18 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが炒め 白菜とりんごのサラダ りんご 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース しょうが 白菜 りんご コーン オレンジジュース アガー	
19 火	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 コンスープ チーズハンバー グ キャベツの人参ドレッシングサラダ バナナ 牛乳	スイートパンキン 麦茶	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ スキムミルク	米 玄米 パン粉 片栗粉 砂糖 無塩バター ビスケット	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ キャベツ ほうれん草 大根 パナナ 南瓜	
20 水	クラッカー 麦茶	【春分】 竹の子ご飯 味噌汁 さわらの香煎 じゃが芋炒め いちご 麦茶	ぼたもち 小魚 麦茶 蒸しパン(未満児のみ)	油揚げ 味噌 さわら あずき 煮干し	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米 クラッカー 薄力粉	たけのこ 昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ しょうが にんにく 小松菜 人参 ビーマン いちご	
22 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 大根のマヨサラダ オレンジ 麦茶	小松菜カップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ビスケット	昆布 干しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり コーン オレンジ 小松菜	
25 月	ウエハース 麦茶	中華丼 春雨スープ ほうれん草のナムル パナナ 麦茶	クッキー 麦茶	豚肉 干しえび	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま クッキー ウエハース	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 もやし パナナ	
26 火	ビスケット 麦茶	～PTA総会～ チキンライス コンソメスープ キャベツのごま和え オレンジ 麦茶		鶏肉	米 無塩バター さつま芋 ごま 砂糖 ビスケット	玉ねぎ ビーマン 小松菜 コーン キャベツ もやし チンゲン菜 オレンジ	
27 水	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 ほうれん草とチーズの玉子焼き 根菜きんぴら りんご 麦茶	甘食 牛乳	鶏卵 鶏肉 チーズ 練乳 牛乳	米 砂糖 さつま芋 油 ごま 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう 人参 つきこん グリンピース りんご	
28 木	アンパンマン せんべい 麦茶	三色そぼろ丼 すまし汁 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ジャムパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 食パン いちごジャム せんべい	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 小松菜 もやし 人参	
29 金	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 あじのごま味噌焼き キャベツと油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	あじ 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ビスケット	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ しょうが キャベツ 人参 オレンジ	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	目標量	475	17.8	13.2	225
児	平均量	501	17.9	14.4	243
幼	目標量	585	18.5	16.2	270
児	平均量	607	20.2	17.8	279