

## 令和 元年度 3月献立予定表

\*1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。 \*献立は都合により変更する場合があります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
2	月	○和風きのこスバゲティ(スバゲティ・鶏肉・しめじ・えのき・椎茸・人参・パプリカ・ほうれん草) ○ポテトスープ(じゃがいも・コーン) ○キャベツのさっぱり和え(キャベツ・きゅうり・人参) ○りんご	お茶	IUP - 533 kcal たんぱく質 19.0 g
			ひじきごはん (米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース)	脂質 6.5 g 食塩相当 2.5 g
3	火	☆ちらし寿司(米・鮭フレーク・ほうれん草・れんこん・人参・椎茸・いんげん・黄でんぶ) ☆すまし汁(花魁・菜の花) ☆いちご ☆松風焼き(鶏挽肉・パン粉・長葱・人参・ごま) ☆大根のゆかり和え(大根・きゅうり・パプリカ・ゆかり)	牛乳	IUP - 575 kcal たんぱく質 20.2 g
			ひし型三色蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・醤油・抹茶)	脂質 13.4 g 食塩相当 1.3 g
ひなまつり				
4	水	○ごはん ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○野菜スープ(キャベツ・玉葱) ○オレンジ ○鶏肉のクリーム煮(鶏肉・白菜・コーン・豆乳) ○青菜とベーコンのソテー(小松菜・しめじ・ウィンナー)	牛乳	IUP - 600 kcal たんぱく質 23.6 g
			もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・ベーコン)	脂質 18.1 g 食塩相当 1.0 g
5	木	☆カレーライス(米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー) ○コンソメスープ(ほうれん草・玉葱) ○切り干し大根のサラダ(切り干し大根・人参・きゅうり・ささみ) ○バナナ	お茶	IUP - 557 kcal たんぱく質 16.9 g
			フォー (フォー麺・鶏肉・人参・長葱・椎茸)	脂質 7.5 g 食塩相当 2.2 g
6	金	○ごはん ○小松菜のなめたけ和え(小松菜・もやし・なめたけ) ○味噌汁(切り干し大根・油揚げ) ○グレープフルーツ ○サバのしくれ煮(サバ・生姜) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳	IUP - 639 kcal たんぱく質 26.3 g
			フリン (牛乳・卵)	脂質 24.4 g 食塩相当 2.3 g
7	土	○チキンピラフ(米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○もやしスープ(もやし・コーン) ○野菜炒め(キャベツ・人参・玉葱・ツナ) ○チーズ ○バナナ	牛乳	IUP - 617 kcal たんぱく質 22.4 g
			ココアスコーン (小麦粉・牛乳・ココア)	脂質 20.2 g 食塩相当 1.7 g
9	月	○ごはん ○春雨サラダ(春雨・人参・きゅうり・パプリカ・ごま) ○野菜スープ(白菜・人参・コーン) ○りんご ○カレイのみりん焼き(カレイ・長葱) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・しめじ)	お茶	IUP - 496 kcal たんぱく質 17.5 g
			☆焼きそば (焼きそば麺・キャベツ・豚挽肉・人参・もやし・青のり)	脂質 5.9 g 食塩相当 2.1 g
10	火	○チャーハン風炊き込みご飯(米・焼豚・人参・長葱・グリーンピース) ○わかめスープ(わかめ・椎茸・ごま) ○オレンジ ☆蒸し餃子(豚挽肉・キャベツ・ニラ・白菜・餃子の皮) ○もやしの中華和え(もやし・人参・きゅうり・コーン)	牛乳	IUP - 618 kcal たんぱく質 20.8 g
			☆りんご蒸しパン (小麦粉・牛乳・りんご・スキムミルク)	脂質 17.4 g 食塩相当 1.6 g
11	水	☆ガバオライス(米・豚挽肉・玉葱・ピーマン・パプリカ・パジル) ○中華スープ(ほうれん草・コーン) ○棒棒鶏サラダ(ささみ・きゅうり・もやし・練りごま)	牛乳	IUP - 600 kcal たんぱく質 23.2 g
			☆パンパオ (小麦粉・卵・豚挽肉・人参・葱・しめじ)	脂質 19.6 g 食塩相当 1.7 g
お別れ会				
12	木	○ごはん ○かぼちゃ・玉葱 ○味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ○ひじきサラダ(ひじき・人参・きゅうり・マヨドレ) ○鶏肉の照り焼き(鶏肉・玉葱) ○オレンジ ○根菜の煮物(里芋・ごぼう・人参・いんげん)	牛乳	IUP - 631 kcal たんぱく質 23.3 g
			アメリカンドッグ (小麦粉・ウィンナー・卵)	脂質 23.3 g 食塩相当 2.0 g
13	金	○ほうとう風うどん(うどん・豚肉・人参・ごぼう・長葱・白菜・かぼちゃ・ほうれん草) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・パプリカ・ツナ・コーン・ごま) ○りんご	お茶	IUP - 496 kcal たんぱく質 17.5 g
			おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	脂質 5.9 g 食塩相当 2.1 g
14	土	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・白菜・長葱) ○さつま揚げと里芋の煮物(さつま揚げ・里芋・人参・グリーンピース) ○バナナ	お茶	IUP - 554 kcal たんぱく質 20.3 g
			青のりとチーズのおにぎり (米・チーズ・青のり)	脂質 11.7 g 食塩相当 2.5 g
16	月	☆酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし) ○鶏レバーと野菜の味噌炒め(鶏レバー・豚肉・玉葱・人参・にら) ○ほうれん草の中華和え(ほうれん草・きゅうり・パプリカ) ○オレンジ	牛乳	IUP - 547 kcal たんぱく質 23.3 g
			マーラーカオ (小麦粉・卵・ごま)	脂質 20.0 g 食塩相当 1.8 g
17	火	○ごはん ○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・コーン) ○味噌汁(キャベツ・人参) ○グレープフルーツ ○豚のりんごソース焼き(豚肉・玉葱・りんご缶) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・いんげん)	牛乳	IUP - 649 kcal たんぱく質 25.3 g
			桃シュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・桃)	脂質 20.5 g 食塩相当 2.2 g
18	水	○ごはん ○三色おひたし(もやし・人参・小松菜・おがか) ○すまし汁(えのき・わかめ) ○オレンジ ○さわらのゆず味噌焼き(さわら・ゆず) ○里芋のそぼろあんかけ(里芋・鶏挽肉・人参)	お茶	IUP - 619 kcal たんぱく質 22.2 g
			☆栄養納豆ごはん (米・納豆・チーズ・しらす・人参・ほうれん草)	脂質 9.2 g 食塩相当 1.9 g



中国料理

19	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>★照り焼きバーガー（食パン・キャベツ・マヨドレ） （パテ：豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参）</li> <li>★コンソメスープ（ほうれん草・コーン）</li> <li>★フライドポテト風（じゃがいも・パセリ）</li> <li>★コールスローサラダ（キャベツ・人参・コーン）</li> <li>★グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フルーツケーキ （小麦粉・卵・りんご・レーズン・シナモン）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 579 kcal</li> <li>たんぱく質 22.3 g</li> <li>脂質 24.7 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
21	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーピラフ（米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・カレー粉）</li> <li>○人参スープ（人参・玉葱）</li> <li>○もやしサラダ（もやし・きゅうり・コーン）</li> <li>○チーズ</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ジャム蒸しパン （小麦粉・マーマレード・スキムミルク）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 609 kcal</li> <li>たんぱく質 22.4 g</li> <li>脂質 16.7 g</li> <li>食塩相当 2.0 g</li> </ul>
23	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁（しめじ・ごぼう・人参）</li> <li>○鮭の塩焼き（鮭・大根）</li> <li>○かぼちゃの煮物（かぼちゃ）</li> <li>○れんこんサラダ（れんこん・きゅうり・コーン・マヨドレ）</li> <li>○グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>抹茶クッキー （小麦粉・スキムミルク・バター・抹茶・甘納豆）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 577 kcal</li> <li>たんぱく質 23.5 g</li> <li>脂質 12.4 g</li> <li>食塩相当 1.6 g</li> </ul>
24	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆味噌ラーメン（中華麺・豚肉・人参・キャベツ・もやし・コーン）</li> <li>○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・玉葱・いんげん）</li> <li>○白菜の中華炒め（白菜・人参・パプリカ・きくらげ）</li> <li>○オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ほうれん草まんじゅう （小麦粉・ほうれん草・あんこ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 585 kcal</li> <li>たんぱく質 26.8 g</li> <li>脂質 13.7 g</li> <li>食塩相当 2.4 g</li> </ul>
25	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん・手作りふりかけ（煮干し・かぶの葉・青のり）</li> <li>○味噌汁（ほうれん草・えのき）</li> <li>○豚のすき焼き風（豚肉・白菜・人参・しらたき）</li> <li>○かぶのソテー（かぶ・ベーコン・コーン）</li> <li>○切り干し大根サラダ（切り干し大根・人参・きゅうり・ごま）</li> <li>○グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>☆いももち （じゃがいも・コーン）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 586 kcal</li> <li>たんぱく質 22.7 g</li> <li>脂質 19.8 g</li> <li>食塩相当 2.0 g</li> </ul>
26	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○野菜のスープ（人参・玉葱）</li> <li>●白身魚のアクアパッツァ風（たら・フロッキー・パプリカ・トマト・パセリ）</li> <li>○ほうれん草のソテー（ほうれん草・玉葱・しめじ）</li> <li>●インサラトーナ（キャベツ・きゅうり・ツナ・コーン・パプリカ）</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>バナナコッタ （生クリーム・牛乳・醤油・ゼラチン）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 618 kcal</li> <li>たんぱく質 20.3 g</li> <li>脂質 24.6 g</li> <li>食塩相当 1.0 g</li> </ul>
27	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆焼き鳥丼（米・鶏肉・長葱・海苔）</li> <li>○味噌汁（人参・かぶ）</li> <li>○ひじき煮（ひじき・大豆・人参・いんげん）</li> <li>○小松菜サラダ（小松菜・パプリカ・コーン・ごま）</li> <li>○オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>☆あげばん （コッパン・グラニュー糖・ココア）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 596 kcal</li> <li>たんぱく質 25.3 g</li> <li>脂質 15.5 g</li> <li>食塩相当 2.4 g</li> </ul>
28	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・もやし・人参・玉葱・白菜・きくらげ・豆乳）</li> <li>○じゃがいもソテー（じゃがいも・玉葱・ベーコン）</li> <li>○バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>黒糖マフィン （小麦粉・黒糖・スキムミルク・バナナ）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 557 kcal</li> <li>たんぱく質 18.6 g</li> <li>脂質 19.6 g</li> <li>食塩相当 1.1 g</li> </ul>
30	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○味噌汁（切り干し大根・しめじ）</li> <li>○レバーのBBQソース（豚レバー・にんにく・生姜・玉葱・人参・ピーマン・パプリカ）</li> <li>○白菜のじゃこ和え（白菜・きゅうり・昆布・ちりめんじゃこ）</li> <li>○グレーうどん（うどん・鶏肉・人参・長葱・小松菜・カレーラー）</li> <li>○揚げ大豆の甘辛煮（大豆・いりこ・青のり）</li> <li>○大根サラダ（大根・パプリカ・コーン）</li> <li>○オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>フルーツカクテル （もも・みかん・りんご・バナナ・レーズン）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 571 kcal</li> <li>たんぱく質 20.9 g</li> <li>脂質 13 g</li> <li>食塩相当 2.3 g</li> </ul>
31	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>○カレーうどん（うどん・鶏肉・人参・長葱・小松菜・カレーラー）</li> <li>○揚げ大豆の甘辛煮（大豆・いりこ・青のり）</li> <li>○大根サラダ（大根・パプリカ・コーン）</li> <li>○オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶</li> <li>ひじきおこわ （米・もち米・ひじき・人参・いんげん）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>IUP - 624 kcal</li> <li>たんぱく質 20.6 g</li> <li>脂質 14.6 g</li> <li>食塩相当 2.1 g</li> </ul>

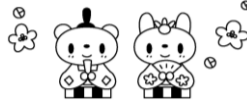
イタリア料理

ひな祭り

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。

ちらし寿司は、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）など縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなりました。

ひしもちの桃・白・緑には、桃の花を表す桃色が「魔除け」雪を表す白色は「子孫繁栄や長寿」新緑を表す緑色が「健康や厄除け」を意味するそうです。ひな祭りならではの縁起のいいメニューを取り入れて、子どもたちの未来に健康と幸せを願っています。



★リクエスト給食★

今年度も3月の献立には、くじら組の子どもたちからのリクエストメニューを取り入れています。目印に★をつけています！

味噌ラーメン



<材料> 4人分

- ・中華麺 400g
- ・豚もも肉 80g
- ・キャベツ40g
- ・人参 30g
- ・もやし 30g
- ・コーン15g
- ・味噌 20g
- ・中華だし 3g
- ・鶏ガラだし3g
- ・水 400g

<作り方>

- ①水を沸かし、もやし、コーン、短冊切りの人参とキャベツを入れて柔らかくする。
- ②炒めた豚肉を①に入れる。
- ③調味料を入れ、味が整ったら茹でた中華麺を入れて完成。

