


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。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
2	月	○和風風のごすバゲティ(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・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・長葱・人参・ごま) ★大根のゆかり和え(大根・きゅうり・もやし・ゆかり)	牛乳・ひなあられ	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
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
			もちもち枝豆パン (小麦粉・じゃがいも・チーズ・枝豆)	脂質 18.1 g 食塩相当 1.0 g
5	木	○ハヤシライス(米・豚肉・人参・玉葱・じゃがいも・マッシュルーム・トマト缶) ○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 - 563 kcal たんぱく質 17.1 g
			フォー (フォー麺・鶏肉・人参・長葱・椎茸)	脂質 8 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(かぼちゃ・しめじ) ○オレンジ ○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
			プリン (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・玉葱・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・ココア)	脂質 20.2 g 食塩相当 1.7 g
9	月	○ごはん ○ひじきサラダ(ひじき・人参・きゅうり・マヨドレ) ○味噌汁(切干し大根・油揚げ) ○りんご ○鶏肉の照り焼き(鶏肉・玉葱) ○根菜の煮物(里芋・ごぼう・人参・いんげん)	牛乳	IUP - 604 kcal たんぱく質 22.8 g
			アメリカンドッグ (小麦粉・ウィンナー・卵)	脂質 20.3 g 食塩相当 2.0 g
10	火	○ごはん ○キャベツの蒸し煮(キャベツ・ベーコン) ○味噌汁(わかめ・白菜) ○オレンジ ○おからハンバーグ(豚挽肉・おから・人参・玉葱・椎茸) ○もやしサラダ(もやし・人参・きゅうり・コーン)	牛乳	IUP - 641 kcal たんぱく質 20.9 g
			黄桃ケーキ (小麦粉・牛乳・黄桃・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
			バインパオ (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
12	木	○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) ○バナナ	お茶	IUP - 524 kcal たんぱく質 17.2 g
			おひさまごはん (米・豚挽肉・人参・たくあん)	脂質 5.5 g 食塩相当 2.1 g
13	金	○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 ○カレーのみりん焼き(カレー・長葱) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・玉葱・しめじ)	お茶	IUP - 580 kcal たんぱく質 18.7 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 1.1 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	○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) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・いんげん)	牛乳	IUP - 626 kcal たんぱく質 24.9 g
			りんごジュガートtoast (食パン・バター・スキムミルク・りんご)	脂質 18 g 食塩相当 2.3 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) ○里芋のそばろあんかけ(里芋・鶏挽肉・人参)	お茶	IUP - 642 kcal たんぱく質 22.6 g
			栄養納豆ごはん (米・納豆・チーズ・人参・ほうれん草)	脂質 11.7 g 食塩相当 1.8 g
18	水	○カレーうどん(うどん・鶏肉・人参・長葱・玉葱・ほうれん草・カレールー) ○鶏しバーと野菜の味噌炒め(鶏しバー・豚肉・玉葱・人参・にら) ○チョレギサラダ(キャベツ・もやし・パプリカ・海苔・ごま) ○オレンジ	牛乳	IUP - 547 kcal たんぱく質 23.2 g
			マラーカオ (小麦粉・卵・ごま)	脂質 20 g 食塩相当 1.8 g



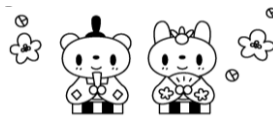
19	木	☆ハンバーグサンド (食パン・レタス) (ハテ: 豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参)	☆コールスローサラダ (キャベツ・人参・きゅうり)		牛乳	IUP - 588 kcal
		☆コンソメスープ (ほうれん草・コーン)	☆みかん		フルーツケーキ (小麦粉・卵・りんご・レーズン・シナモン)	たんぱく質 22.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当 1.6 g
誕生会		☆フライドポテト風 (じゃがいも・パセリ)				
21	土	○カレーピラフ (米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・カレー粉)			牛乳	IUP - 609 kcal
		○人参スープ (人参・玉葱)			ジャム蒸しパン (小麦粉・マーマレード・スキムミルク)	たんぱく質 22.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.0 g
23	月	○しょうゆラーメン (中華麺・焼豚・わかめ・長葱・もやし・コーン)			牛乳	IUP - 586 kcal
		○さつま揚げの煮物 (さつま揚げ・玉葱・いんげん)			あげぼん (コッパン・グラニュー糖・ココア)	たんぱく質 24.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.0 g
24	火	○ごはん	○れんこんサラダ (れんこん・きゅうり・コーン・マヨドレ)		お茶	IUP - 622 kcal
		○味噌汁 (しめじ・ごぼう・人参)	○グレープフルーツ		ひじきおこわ (米・もち米・ひじき・人参・いんげん)	たんぱく質 23.2 g 脂質 7.9 g 食塩相当 2.5 g
25	水	○青菜とじゃこの混ぜご飯 (米・ちりめんじゃこ・かぶの葉・青のり)	○切り干し大根サラダ (切り干し大根・人参・きゅうり・ごま)		牛乳	IUP - 635 kcal
		○味噌汁 (ほうれん草・えのき)	○グレープフルーツ		チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	たんぱく質 24.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当 2.0 g
26	木	○ごはん	○インサルトーナ (キャベツ・きゅうり・ツナ・パプリカ)		牛乳	IUP - 618 kcal
		○野菜スープ (セロリ・コーン・玉葱)	○オレンジ		バナナコッタ (生クリーム・牛乳・苺ソース・ゼラチン)	たんぱく質 20.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当 1.0 g
27	金	○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・セロリの葉)			牛乳	IUP - 585 kcal
		○ほうれん草のソテー (ほうれん草・玉葱・しめじ)			抹茶クッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・抹茶・甘納豆)	たんぱく質 24.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.9 g
28	土	○ブルコギ丼 (米・豚肉・春雨・にら・人参・玉葱・もやし・ごま)			牛乳	IUP - 557 kcal
		○中華スープ (かぶ・人参)			黒糖マフィン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・バナナ)	たんぱく質 18.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当 1.1 g
30	月	○小松菜とひじきのサラダ (小松菜・ひじき・パプリカ・コーン)			牛乳	IUP - 562 kcal
		○バナナ			いもち (じゃがいも・コーン)	たんぱく質 20.9 g 脂質 14 g 食塩相当 2.4 g
31	火	○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)			牛乳	IUP - 610 kcal
		○じゃがいもソテー (じゃがいも・玉葱・ベーコン)			ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	たんぱく質 20.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当 2.3 g

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ったようです。

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、子どもたちの末永い健康と幸せを願っています。



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。

