


令和 2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
1	月	○麻婆丼 (米・豚挽肉・豆腐・長葱・人参・椎茸) ○ニラスープ (ニラ・白菜) ○鶏肉とかぶの炒め煮 (鶏肉・かぶ・人参) ○でこぼん	牛乳 ☆おからドーナツ (小麦粉・おから・豆乳)	IUP - 667 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 26.0 g 食塩相当 1.0 g
		○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 (玉葱・油揚げ) ○サバのゴマ煮 (さば・ごま) ○切り干し大根の煮物 (切り干し大根・人参・グリーンピース)	牛乳 いももち (じゃが芋・コーン)	IUP - 578 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.8 g
3	水	☆ちらし寿司 (米・れんこん・人参・椎茸・いんげん・黄でんぶ) ○いちご ☆すまし汁 (花麩・菜の花) ☆松風焼き (豚挽肉・鶏レバー・長葱・人参・ほうれん草・ごま・青のり) ☆白菜のゆかり和え (白菜・きゅうり・もやし・ゆかり)	牛乳 ひし形三色蒸しパン/ひなあられ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・莓ソース・抹茶)	IUP - 690 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.8 g
		ひなまつり	お茶 ☆おひさまごはん (米・豚挽肉・たくあん・人参)	IUP - 540 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 8.8 g 食塩相当 2.2 g
4	木	○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) ☆ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー・パプリカ・ツナ・コーン) ○バナナ	牛乳 ☆あげぼん (コッパパン・クラニュー糖)	IUP - 613 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.2 g
		○ごはん ○かぼちゃサラダ ☆コーンスープ (コーンクリーム缶・玉葱・スキムミルク・パセリ) ○白身魚のピネガー煮 (カジキ・ベーコン・マッシュルーム) ○ほうれん草のソテー (ほうれん草・エリンギ)	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・ジャム・豆乳)	IUP - 711 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 0.7 g
6	土	○チキンピラフ (米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○コンソメスープ (玉葱・コーン) ○野菜炒め (キャベツ・人参・玉葱・ツナ) ○チーズ	牛乳 鶏肉のエンバーナ (鶏挽肉・玉葱・ピーマン・長葱・餃子の皮)	IUP - 545 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.2 g
		☆食パン ○りんご ●ロクロ (いんげん豆・さつま芋・コーン・人参・長葱・押し麦・パセリ) ○チキンソテー (鶏肉・セロリ・レモン) ○フレンチサラダ (キャベツ・人参・パプリカ・きゅうり)	牛乳 ツナマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ツナ・玉葱・マヨドレ・パセリ)	IUP - 622 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.6 g
9	火	○ごはん ○三色おひたし (もやし・人参・小松菜・おかか) ○すまし汁 (麩・えのき) ○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 納豆チャーハン (納豆・豚挽肉・長葱・人参・しらす)	IUP - 510 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 1.6 g
		○きのこのクリームスパゲッティ (スパゲッティ・鶏肉・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・玉葱・人参・ほうれん草・豆乳) ○ポテトスープ (じゃが芋・コーン) ○大根のさっぱり和え (大根・きゅうり・パプリカ) ○バナナ	牛乳 カレーウィンナーまん (小麦粉・ウィンナー・カレー粉)	IUP - 559 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.6 g
11	木	○ごはん ○ごほうサラダ (ごほう・人参・いんげん・マヨドレ) ○味噌汁 (キャベツ・もやし) ○豚肉のりんごソース焼き (豚肉・玉葱・りんご) ○ひじきの煮物 (ひじき・人参・高野豆腐・グリーンピース)	牛乳 ココアシュガートースト (食パン・ココア・バター・スキムミルク・牛乳)	IUP - 673 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
		○ごはん ○りんご ○味噌汁 (さつま芋・玉葱) ○レバーのBBQソースがけ (豚レバー・人参・玉葱・ピーマン・パプリカ・中濃ソース・ケチャップ) ○キャベツのじゃこ和え (キャベツ・きゅうり・昆布・ちりめんじゃこ)	牛乳 塩昆布とツナおにぎり (米・ツナ・塩昆布)	IUP - 525 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 2.2 g
13	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) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ☆ピザまん (小麦粉・豚挽肉・人参・玉葱・チーズ・ケチャップ)	IUP - 561 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.8 g
		○ごはん ○酔の物 (わかめ・きゅうり・かまぼこ) ○味噌汁 (かぼちゃ・玉葱) ○タラの西京焼き (タラ・長葱) ○大根の炒め物 (大根・ベーコン・しめじ)	牛乳 枝豆とコーンのスコーン (小麦粉・枝豆・コーン・豆乳)	IUP - 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.7 g
17	水	☆中華風おこわ (米・もち米・焼豚・長葱) ☆中華スープ (チンゲン菜・コーン) ☆春巻き (豚挽肉・人参・春雨・筍・ニラ・椎茸・春巻きの皮) ☆じゃが芋の中華煮 (じゃが芋・人参・玉葱・グリーンピース)	牛乳 バナナコッタ (生クリーム・牛乳・ブルーベリーソース・ゼラチン)	IUP - 547 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 0.7 g
		○ごはん ○小松菜サラダ (小松菜・パプリカ・もやし) ○味噌汁 (しめじ・玉葱) ○豚肉のマーマレード焼き (豚肉・マーマレード) ○大豆の煮物 (大豆・人参・昆布)	牛乳 フルーツカクテル (りんご・黄桃缶・バナナ・レーズン)	IUP - 540 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.8 g
18	木	お別れ会		

アルゼンチン料理

19	金	☆照り焼きハンバーガー (パンズ・ケチャップ・キャベツ・マヨドレ・パテ：豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参・パン粉) ○コンソメスープ (玉葱・パプリカ) ☆フライドポテト風 (じゃが芋・パセリ) ○カラフルサラダ (大根・きゅうり・人参)	○バナナ	牛乳 ココアケーキ (小麦粉・卵・ココア・生クリーム)	1枚 - 546 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当 1.4 g
誕生会					
22	月	○ごはん ○すまし汁 (麩・小松菜) ☆鶏のから揚げ (鶏肉・小麦粉) ○さつま芋のレモン煮 (さつま芋・レモン)	○キャベツの和え物 (キャベツ・もやし・パプリカ) ○バナナ	牛乳 チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	1枚 - 611 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.6 g
23	火	○ごはん ○味噌汁 (白菜・油揚げ) ○鶏レバーの甘辛煮 (鶏肉・鶏レバー・こんにゃく・人参・ごぼう・いんげん) ☆ブロッコリーのこま和え (ブロッコリー・人参・パプリカ・ごま)	○りんご	牛乳 ☆焼きそばパン (コッペパン・焼きそば麺・人参・青のり)	1枚 - 654 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当 2.2 g
24	水	○ごはん ○味噌汁 (切り干し大根・万能ねぎ) ○鮭の塩焼き (鮭) ○かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・こしあん)	○れんこんサラダ (れんこん・水菜・コーン・ひじき・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 りんごマフィン (小麦粉・スキムミルク・りんご・レーズン・牛乳)	1枚 - 612 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.4 g
25	木	○野菜ピラフ (米・マッシュルーム・エリンギ・ベーコン・グリーンピース) ○コンソメスープ (椎茸・玉葱) ○ポークチャップ (豚肉・玉葱・ケチャップ) ○粉ふき芋 (じゃが芋・パセリ)	○ほうれん草のツナサラダ (ほうれん草・コーン・ツナ・人参) ○オレング	牛乳 ほうじ茶クッキー (小麦粉・スキムミルク・ほうじ茶・牛乳・バター)	1枚 - 675 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.2 g
26	金	☆チャーシュー麺 (中華麺・焼豚・わかめ・長葱・もやし・コーン) ○さつま揚げの煮物 (さつま揚げ・大根・玉葱・人参・いんげん) ○バナナ		牛乳 レーズン蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・レーズン・黒糖)	1枚 - 553 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.1 g 食塩相当 2.1 g
27	土	○ちゃんぽん風うどん (うどん・豚肉・もやし・人参・白菜・きくらげ・豆乳) ○ジャーマンポテト (じゃが芋・コーン・ツナ・パセリ) ○チーズ ○バナナ		牛乳 メーブルスコーン (小麦粉・豆乳・メーブル)	1枚 - 597 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当 1.4 g
29	月	○ごはん ○味噌汁 (なめこ・大根) ○カレイのみりん焼き (カレイ・長葱) ○小松菜の煮浸し (小松菜・人参・しめじ)	○ひじきのサラダ (ひじき・きゅうり・コーン) ○オレング	牛乳 もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃが芋・ベーコン・牛乳・チーズ)	1枚 - 508 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当 1.8 g
30	火	○ごはん ○味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ○豚のすき焼き風 (豚肉・白菜・しらたき・えのき・ほうれん草) ○根菜煮 (ごぼう・れんこん・人参)	○切り干し大根のゆかり和え (切り干し大根・きゅうり・人参・ゆかり) ○グレープフルーツ	牛乳 かぼちゃケーキ (小麦粉・かぼちゃ・スキムミルク・牛乳)	1枚 - 607 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.9 g
31	水	☆チキンカレーライス (米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・カレールー) ○すまし汁 (かまぼこ・三つ葉) ○揚げ大豆の甘辛煮 (大豆・青のり・いりこ) ○大根サラダ (大根・パプリカ・コーン・ごま)	○りんご	牛乳 ☆レモンマドレーヌ (小麦粉・卵・バター・レモン・バニラエッセンス)	1枚 - 681 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当 2.3 g

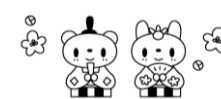


さわら

さわらは漢字で「鱈」と書くように春を告げる魚として知られています。成長するに従って、サゴシ・ナギ・サワラと呼び名が変わる出世魚でもあり、体長が60cm以上になるとサワラと呼ばれるようになります。最大では全長115cm・体重12kgのものも観測されており、メスよりもオスの方が大型になる特長があります。体が長細く左右に平べったくなっていることから、「狭腹(サワラ)」と呼ばれるようになったとする説もあります。また、さわらの身はとてもやわらかいのが特徴で、おろしたりお刺身にする時は扱いに注意が必要です。春に獲れるさわらは、脂が少なく淡泊な味を楽しめます。バターやオリーブオイルとの相性が良いのでムニエルなどにもおすすめです。和食では、西京漬や幽庵焼きでいただくのがおすすめです。

☆リクエスト給食☆

今年度も3月の献立は、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！



さわらのゆず味噌焼き

材料 (子ども2人分)
 ・さわら・・・2切れ (1切40g) ・みりん・・・3ml ・砂糖・・・4g
 ・味噌・・・5g ・ゆず果汁・・・数滴

作り方

- ①味噌・みりん・砂糖・ゆず果汁を混ぜ合わせる。
- ②フライパンがグリルを熱してさわらを並べ、こんがり焼き色がついたら裏返し、軽く焼いて表面に①のみそをぬる。

