

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) ○バナナ	牛乳	IUP - 668 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.1 g
			ほうれん草蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ほうれん草)	
2	火	○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・かぼちゃ) ○りんご ○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・油揚げ・グリーンピース)	牛乳	IUP - 669 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.8 g
			ツナマフィン (小麦粉・豆乳・スキムミルク・ツナ・玉葱・マヨドレ・パセリ)	
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	IUP - 661 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.7 g
			ひし形三色蒸しパン/ひなあられ (小麦粉・豆乳・スキムミルク・苺ソース・抹茶)	
4	木	○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	お茶	IUP - 406 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 6.9 g 食塩相当 1.6 g
			納豆チャーハン (納豆・豚挽肉・長葱・人参・しらす)	
5	金	○ごはん ○ごぼうサラダ (ごぼう・人参・いんげん・マヨドレ) ○味噌汁 (キャベツ・もやし) ○みかん ○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	IUP - 593 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.5 g
			枝豆とコーンのスコーン (小麦粉・枝豆・コーン・チーズ・豆乳)	
6	土	○チキンピラフ (米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○バナナ ○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	IUP - 685 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 0.6 g
			ジャム蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・マーマレード・豆乳)	
8	月	○ごはん ○春雨サラダ (もやし・きゅうり・きくらげ・春雨・パプリカ) ○中華スープ (白菜・人参) ○蒸し鶏のごまソースかけ (鶏肉・練りごま) ○かぼちゃとウィンナーのソテー (かぼちゃ・ウィンナー・パプリカ)	牛乳	IUP - 605 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
			焼きドーナツ (小麦粉・豆乳・豆腐・白玉粉・シナモン)	
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) ○みかん ○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 - 523 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.6 g
			いももち (じゃが芋・青のり)	
10	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・スキムミルク) ○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	お茶	IUP - 485 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.8 g 食塩相当 2.5 g
			おひさまごはん (米・豚挽肉・たくあん・人参)	
11	木	○ごはん ○りんご ○味噌汁 (さつまいも・玉葱) ○レバーのBBQソースかけ (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	IUP - 665 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
			ココアショガートースト (食パン・ココア・バター・スキムミルク・豆乳)	
12	金	○ごはん ○れんこんサラダ (れんこん・水菜・コーン・ひじき・マヨドレ) ○味噌汁 (切り干し大根・万能ねぎ) ○グレープフルーツ ○鮭の塩焼き (鮭) ○かぼちゃの煮物 (かぼちゃ)	牛乳	IUP - 606 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.3 g
			バナナケーキ (小麦粉・スキムミルク・バナナ・豆乳)	
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	お茶	IUP - 480 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.0 g 食塩相当 2.2 g
			チーズおかおにぎり (米・チーズ・おかか)	
15	月	○ごはん ○みかん ○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) ○ほうれん草の和風サラダ (ほうれん草・パプリカ・コーン・もやし・ごま・おかか)	牛乳	IUP - 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.4 g
			レーズン蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・レーズン・黒糖)	
16	火	○ごはん ○酢の物 (わかめ・きゅうり・みかん) ○すまし汁 (ちくわ・小松菜) ○りんご ○タラの西京焼き (たら・長葱) ○大根の炒め物 (大根・ベーコン・しめじ)	お茶	IUP - 437 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 2.9 g 食塩相当 1.5 g
			ひじきおにぎり (米・黒米・ひじき・人参・いんげん)	
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) ○バナナ ○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)	お茶	IUP - 542 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 0.8 g
			バナナコッタ (生クリーム・牛乳・備前用フルーツミックス缶・ゼラチン)	
18	木	○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) ○グレープフルーツ ○鶏肉のマーマレード焼き (鶏肉・マーマレード) ○大豆の煮物 (大豆・人参・昆布)	牛乳	IUP - 592 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.2 g
			チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	

19	金	○焼きそばパン(コッペパン/食パン・焼きそば麺・人参・青のり) ○もやしスープ(もやし・わかめ) ○鶏肉の葱塩焼き(鶏肉・長葱)	○デコボン	牛乳	19	583 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.6 g
誕生会		○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ)		ココアケーキ (小麦粉・卵・ココア・生クリーム)	20	724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当 1.1 g
22	月	○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) ○みかん	牛乳	21	555 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.6 g
23	火	○ごはん ○味噌汁(かんぴょう・人参) ○鶏肉と白菜のレモン煮(鶏肉・白菜・玉葱・レモン) ○かぶの炒め物(かぶ・厚揚げ・しめじ)	○ブロッコリーのごま和え(ブロッコリー・人参・ごま) ○りんご	牛乳	22	612 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.2 g
24	水	○ごはん ○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)	○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳	23	640 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.5 g
25	木	○ごはん ○味噌汁(かぶ・油揚げ) ○酢鶏(鶏肉・人参・ピーマン・玉葱・パプリカ・筍) ○キャベツの和え物(キャベツ・もやし・かぶの葉)	○バナナ	牛乳	24	551 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.6 g
26	金	○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) ○青菜と高野豆腐の煮浸し(小松菜・高野豆腐・人参)	○ひじきのサラダ(ひじき・きゅうり・コーン) ○みかん	牛乳	25	564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.2 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・ウィンナー・パセリ) ○チーズ ○バナナ		牛乳	26	547 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 9.8 g 食塩相当 2.1 g
29	月	○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・玉葱・人参・いんげん・大根) ○バナナ		牛乳	27	530 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.7 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)	○切り干し大根のさっぱり和え(切り干し大根・きゅうり・人参) ○グレープフルーツ	牛乳	28	849 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当 2.5 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・スキムミルク) ○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	29	
				マドレーヌ (小麦粉・卵・バター)	30	



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。

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切れ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フライパンか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の味噌をぬる。
味噌にうすく焼き色がついたら皿に盛り完成。

