

令和3年3月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品名	未 以	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩 相当
1	月	味しらべ 牛乳	塩麻婆豆腐 バナナ 上州きんぴら	ハーベスト 玄米小丸 牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 ごぼう 人参 こんにゃく	527	17.8	19.2	1.2	
						535	16.9	18.0	1.5	
2	火	荳わかめ 牛乳	ポトフ 中華サラダ トマト	二色サンド 牛乳	ウインナー キャベツ 人参 ジャガイモ 玉ねぎ しめじ いんげん きゅうり 春葱 ハム みかん缶	578	18.9	19.6	2.1	
						627	19.0	18.9	2.4	
3	水	ソフトサラダ 牛乳	春ちらし あさりのスープ 竹輪の甘辛煮 いちご	桜餅 ひなあられ カルビス	卵 鮭フレーク きゅうり のり 竹輪 いんげん 豆腐 あさり 人参 コーン 若布	502	17.6	11.0	3.3	
						472	16.6	6.1	3.7	
4	木	チョイス 牛乳	栄養きんぴら オレンジ もやしのごま和え	ハム入り花巻 牛乳	豚肉 人参 さつまいろ 竹輪 白滝 ごぼう 油揚げ もやし きゅうり	642	21.2	23.2	1.5	
						674	21.1	22.1	1.8	
5	金	玄米小丸 牛乳	花シユウマイ みそ汁 ひじきサラダ	ゼリー 牛乳	豚挽肉 玉ねぎ 椎茸 白葱 コーン グリンピース ひじき ツナ きゅうり マヨネーズ さつまいろ 葱	612	22.9	20.4	2.1	
						646	23.2	19.5	2.3	
6	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203				
						248				
7	日									
8	月	ぼたぼた焼き 牛乳	炒り豆腐 グレープフルーツ いろどりサラダ	バナナロールパン 牛乳	豚挽肉 卵 豆腐 人参 葱 椎茸 グリンピース ブロッコリー トマト ハム コーン	631	26.3	21.9	2.1	
						646	27.4	20.6	2.5	
9	火	ハッピーターン 牛乳	* お別れ遠足 *	ポテト磯辺焼き 牛乳	じゃが芋 あおのり	246	9.1	10.8	0.6	
						185	6.2	6.5	0.7	
10	水	ハーベスト 牛乳	しゅうまいのあんかけ つるるんスープ じゃこと若布のサラダ	たこ焼き 牛乳	しゅうまい 人参 もやし 大のいんげん ちりめんじゃこ 若布 きゅうり レタス コーン 卵 ニラ 春葱	609	18.8	26.5	2.6	
						606	18.0	24.3	2.4	
11	木	歌舞伎揚げ 牛乳	森のクリームシチュー トマト いんげんのお浸し	味しらべ ビスコ 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム コーン グリンピース いんげん	586	19.0	19.6	0.5	
						589	18.3	15.9	0.6	
12	金	アスパラ菓子 牛乳	さばの味噌煮 すまし汁 サウザンサラダ	ヨーグルト 麦茶	さば レタス きゅうり トマト コーン マヨネーズ はんぺん ほろれん草	523	22.9	18.1	1.3	
						506	22.7	14.7	1.4	
13	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203				
						248				
14	日									
15	月	卵ボーロ 牛乳	ポークトマトソース煮 バナナ 大豆入りマカロニサラダ	チーズ リッツ 麦茶	豚肉 トマトホール餅 大豆 マカロニ 人参 じゃが芋 きゅうり レタス マヨネーズ	575	20.0	25.9	1.1	
						592	20.0	26.5	1.4	
16	火	オレンジ 牛乳	肉じゃが トマト キャベツとリンゴのサラダ	みたらし団子 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん キャベツ きゅうり りんご	548	16.8	17.0	1.3	
						571	15.9	15.5	1.7	
17	水	梅の香 牛乳	ロールパン 焼きそば 唐揚げ ウインナー スティックきゅうり スープ いちご	ケーキ 麦茶	鶏肉 ウインナー ロールパン 中華麺 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 若布 コーン	601	22.9	24.3	2.1	
						639	23.0	24.8	2.9	
18	木	カルシウムせん 牛乳	焼き魚 さつまいろサラダ みそ汁 筑前煮 オレンジ	バナナ 荳わかめ 牛乳	鮭 さつまいろ 人参 きゅうり コーン りんご マヨネーズ キャベツ しめじ	569	27.3	18.4	1.3	
						568	28.8	17.4	1.3	
19	金	塩きゅうり 牛乳	小松菜とかにかまのお浸し	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏肉 里芋 人参 筍 こんにゃく ごぼう いんげん 小松菜	557	20.8	18.5	0.9	
						590	20.9	17.2	1.2	
20	土		* 春分の日 *							
21	日									
22	月	かっぱえびせん 牛乳	生揚げのそぼろ煮 トマト かぼちゃサラダ	カルビスポンテ 麦茶	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし 南瓜 ウインナー キャベツ きゅうり マヨネーズ	538	19.0	20.9	1.6	
						527	18.2	18.5	1.7	
23	火	ビスコ 牛乳	ツナカレー 浅漬け オレンジ	みそパン 牛乳	ツナ 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース キャベツ きゅうり レモン	632	18.2	19.9	2.1	
						618	17.1	16.4	2.6	
24	水	バナナ 牛乳	魚のバーベキュー味 いちご 切り干し大根のコールスローサラダ	じゃがピザ 牛乳	かじき りんご レモン 人参 キャベツ きゅうり 切り干し大根 マヨネーズ	585	22.1	23.6	1.7	
						593	22.0	23.5	1.8	
25	木	トマト 牛乳	ハンバーグ スープ しらすときゅうりの酢の物	ホットケーキ ジュース	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 人参 玉ねぎ しらす きゅうり 若布 白菜	597	22.4	18.0	1.8	
						646	22.6	16.6	2.7	
26	金	星たべよ 牛乳	* 卒園式 * ミニパン 牛乳		ミニパン 牛乳	250	8.6	11.1	0.4	
						184	5.5	7.0	0.2	
27	土		ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203				
						248				
28	日									
29	月	ムーンライト 牛乳	炒り卵 トマト きゅうりのおかか和え	スティックパン 牛乳	鶏挽肉 卵 海老 人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん きゅうり	530	20.7	22.6	0.9	
						543	20.8	21.6	1.4	
30	火	ばかうけ 牛乳	スタミナ焼き バナナ もやしのツナ和え	カルシウムせん 梅の香 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ もやし きゅうり ツナ	555	21.5	21.6	1.4	
						569	21.5	20.5	1.6	
31	水	チーズおかき 牛乳	餃子 みそ汁 ひじき入りポテトサラダ	サッポロポテト 牛乳	餃子 ひじき じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 若布 鮭	589	20.0	22.8	2.1	
						616	19.7	21.8	2.3	
						547	19.8	19.8	1.6	
						554	19.4	18.0	1.8	

*都合により献立が変更になる場合があります。

3日(水) ひなまつり
17日(水) おたんじょうび会・お別れ会
ご飯はいりません



今月の目標
残さず
食べよう!