

# 平成31年3月予定献立

# すみれ保育園

日	曜	おひる	おやつ	主な食品名	エネルギー		
					未満児	以上児	
1	金	歌舞伎揚げ 牛乳 春ちらし 竹籾の甘辛煮 ふわふわ卵のスープ いちご	桜餅 ひなあられ カルピス	米 鮭フレーク きゅうり 卵 玉ねぎ 人参 キャベツ 海苔 竹籾 いんげん	503	469	
2	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203	248	
3	日						
4	月	栄養きんぴら 牛乳 きゅうりのおかか和え グレープフルーツ	ハム入り花巻 牛乳	豚肉 人参 さつま芋 ごぼう 糸こんにゃく 竹籾 油揚げ きゅうり	649	636	
5	火	まがりせん 牛乳 餃子 もやしとカニ蒲の酢みそ和え みそ汁	ヨーグルト 麦茶	餃子 もやし きゅうり カニ蒲 キャベツ しめじ	512	508	
6	水	ハーベスト 牛乳 肉じゃが 大豆入りマカロニサラダ トマト	レーズンパン 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 白滝 玉ねぎ いんげん 大豆水煮 マカロニ きゅうり マヨネーズ	637	645	
7	木	ばかうけ 牛乳 ひじきの炒め煮 ほうれん草のしらす和え オレンジ	お好み焼き 莖わかめ 味しらべ	鶏ひき肉 干しひじき 人参 油揚げ さつま揚げ コーン缶 ほうれん草 しらす	546	563	
8	金	塩きゅうり 牛乳 豆腐ハンバーグ さつま芋甘煮 りんご		豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 さつま芋	536	561	
9	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203	248	
10	日						
11	月	ハッピーターン 牛乳 カレー いんげんのピーナツ和え トマト	チーズ リッツ 麦茶	豚肉 にんにく 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 いんげん グリーンピース ピーナツ	616	649	
12	火	オレンジ 牛乳 * お別れ遠足 *	ポテト磯辺和え 牛乳	じゃが芋 片栗粉 青のり	240	184	
13	水	玄米小丸 牛乳 ポークチャップ ひじきサラダ みそ汁	フランクフルト 牛乳	豚肉 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ヨーグルト 干しひじき ツナ缶 きゅうり コーン缶 マヨネーズ	628	665	
14	木	莖わかめ 牛乳 ロールパン 唐揚げ ウィンナー 焼きそば きゅうり スープ いちご	ケーキ ジュース	バターロール 鶏肉 ウィンナー 焼きそば類 もやし 人参 若布 玉ねぎ きゅうり 生姜	585	632	
15	金	トマト 牛乳 さばの味噌煮 干草和え バナナ	ワッフル 牛乳	さば 生姜 ほうれん草 蒲鉾 もやし 人参 しめじ	561	593	
16	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203	248	
17	日						
18	月	ハーベスト 牛乳 かじきのケチャップあんかけ キャベツとりんごのサラダ オレンジ	プリン 玄米小丸 麦茶	めかじき にんにく 生姜 葱 キャベツ きゅうり りんご	528	503	
19	火	バナナ 牛乳 森のクリームシチュー きんぴら トマト	アーモンド小魚 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ コーン缶 マッシュルーム グリーンピース ごぼう	597	615	
20	水	アスパラ菓子 牛乳 炒り卵 グレープフルーツ しらすときゅうりの酢の物	フレンチポテト 牛乳	鶏ひき肉 卵 ムキ海老 干しいたけ 人参 いんげん 玉ねぎ きゅうり しらす 若布	629	636	
21	木	* 春分の日 *					
22	金	卵ボーロ 牛乳 四川豆腐 ブロッコリー バナナ	黒糖ロール 牛乳	豚挽き肉 生揚げ 人参 いんげん もやし 筋水煮 生姜 キャベツ 干しいたけ ブロッコリー マヨネーズ	626	657	
23	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203	248	
24	日						
25	月	動物ビスケット 牛乳 しのだ焼き いそべ和え ワンタンスープ	ムーンライト チーズおかき 牛乳	豚挽き肉 油揚げ 卵 人参 玉ねぎ いんげん もやし 白滝 ほうれん草 なたと 葱 にら マヨネーズ ワンタン	619	622	
26	火	梅の香 牛乳 炒り鶏 いろどりサラダ オレンジ	ロールサンド 牛乳	鶏肉 人参 れんこん ごぼう いんげん 蒟蒻 コーン缶 ハム ブロッコリー トマト	554	576	
27	水	チョイス 牛乳 いそべ揚げ かぼちゃサラダ いちご	みそパン 牛乳	焼き竹籾 青のり かぼちゃ キャベツ ウィンナー きゅうり	618	651	
28	木	星たべよ 牛乳 卒園式 ミニパン 牛乳		ミニパン 牛乳	250	184	
29	金	チーズおかき 牛乳 焼き魚 コーンサラダ バナナ	アスパラ菓子 牛乳	さけ レタス きゅうり コーン缶 みかん缶	496	493	
30	土	ミニパン 牛乳 バナナ		ミニパン 牛乳 バナナ	203	248	
31	日						

■つくってみよう！

\*都合により献立が変更になる場合があります。

★弥生寿司★6~8人分◆直径18cmケーキの型を使って豪華にケーキ寿司を。  
ご飯…3合 寿司酢…100cc位 白ごま…大1 ブロッコリー…少々  
青のり…小さじ1~ 鮭フレーク…大2~3 卵…1こ(みりん・サラダ油)

- 炊いたご飯に寿司酢を混ぜ、3等分に分ける。1つには白ごま、1つには青のり、1つには鮭フレークを混ぜる。
- 卵はみりんを少々混ぜてフライパンで薄焼き卵を作り、細切りして錦糸卵を作る。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ケーキ型にラップをしいて3色のご飯を順に重ねて詰め、皿に出す。上に錦糸卵を広げ、ブロッコリーを飾る。人数分にケーキのように切って取り分けていただく。

平日平均	580	593
たんぱく質	20	19.6
脂質	20.4	18.7
塩分	1.6	1.7

今月の目標

残さず  
食べよう！

1日(金)  
ひなまつり

14日(木)  
おわかれかい

ごはんは  
いいません

