

献立の平均エネルギー  
以上児：574 kcal  
未満児：449 kcal

2020年3月



# 献立表



さくらのその保育園

※一部献立が変更になる場合があります

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 16	ごはん / 海苔の佃煮 ・ ぶりのみぞけ 16 白菜と菜の花の和えもの 月 里芋と新玉ねぎの味噌汁	七分つき米 里芋、グラニュー糖 きび糖、なたね油	ヨーグルト(無糖) ぶり、ハム、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	もやし、いちご、大根、白菜 バナナ、みかん缶、新玉ねぎ にんじん、えのき茸 水菜、焼きのり、生姜、大葉 キウイフルーツ、りんご、菜の花	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、清酒 本みりん	フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 17 g カルシウム 166 mg
3	春の彩りごはん 3 たけのこと菜の花の炊合せ 火 はまぐりのうしお汁	七分つき米 小麦粉、きび糖 白玉粉、ひなあられ	鶏もも肉(皮なし) はまぐり、鮭 こしあん	かぶ、れんこん、舞茸、ふき 菜の花、コーン缶、にんじん、しめじ 糸みつば、スナップえんどう、菊のり ごみ・若芽、ごぼう、いちご さくらの葉(塩漬)、たけのこ(水煎)	昆布だし汁 かつおだし汁 しょうゆ、食塩 本みりん	桜餅 ひなあられ 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 4.8 g カルシウム 125 mg
4 18	ごはん ・ ごぼう入りつくね 18 かぶともずくの酢の物 水 大根とフナピーの味噌汁	七分つき米、片栗粉 コッパパン、きび糖 なたね油	牛乳、鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) きな粉、油揚げ	大根、かぶ、きゅうり 玉ねぎ、もずく、ごぼう フナピー、長ねぎ、にら 万能ねぎ、生姜	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、清酒 本みりん、酢 食塩	きなこ揚げパン 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 19 g カルシウム 195 mg
5 19	春キャベツとサーモンの ・ トマトクリームパスタ 19 レタスとコーンのサラダ 木 カリフラワーとハムのスープ	スパゲティ 七分つき米 オリーブ油、きび糖 あられ	牛乳、生クリーム キングサーモン	もやし、きゅうり、トマト、カリフラワー 芽キャベツ、サラダほうれん草、しめじ 玉ねぎ、エリンギ、コーン缶、新玉ねぎ トマトピューレ、春キャベツ、レモン果汁 菜の花、生のり、糸みつば、レタス スナップえんどう、セロリ、にんにく	昆布だし汁 かつおだし汁 食塩、本みりん しょうゆ、清酒 ワイン(白)	鯛茶漬け 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 16 g カルシウム 136 mg
6	ごはん 6 豚肉とキャベツの塩だれ炒め 金 れんこんとひじきの煮物 白菜と春雨のスープ	七分つき米、米粉 じゃが芋、片栗粉 突きこんにやく 春雨、なたね油 ごま油、きび糖	豚肉(肩ロース) 豚ひき肉、粉チーズ シュレットチーズ 油揚げ、牛乳	キャベツ、白菜、玉ねぎ、 にんじん、れんこん、しめじ 赤ピーマン、エリンギ、舞茸 春菊、ひじき、いんげん 干し椎茸、にんにく、にら	かつおだし汁 しょうゆ、清酒 本みりん、食塩	にんじんボンデージュ 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 20 g カルシウム 267 mg
7 21	カレーうどん ・ ココロサラダ 21 煮豆 土	干しうどん きび糖、じゃが芋 星っこ、なたね油 片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(もも) 金時豆(乾) ワインナー、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、玉ねぎ、きゅうり ミニトマト、しめじ、長ねぎ いんげん、にんにく、にんじん	かつおだし汁 しょうゆ、酢 食塩、カレー粉	りんご 星っこ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 15 g カルシウム 193 mg
9 23	麻婆丼 ・ ささみと春雨のサラダ 23 玉ねぎの中華スープ 月	七分つき米、春雨 小麦粉、さつまい も、オリーブ油 片栗粉、ごま油、なたね油 ベーキングパウダー	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	玉ねぎ、きゅうり、トマト だけのこ(水煎)、もやし にんじん、長ねぎ、生わかめ 万能ねぎ、生姜、にんにく 黒きくらげ、干し椎茸	鳥がらだし汁 しょうゆ、酢 オイスターソース 清酒、甜麺醤 食塩、こしょう	さつまいもスコーン 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 17 g カルシウム 212 mg
10 24	ごはん ・ からあげ 24 えびとブロッコリーのサラダ ごぼうと人参の味噌汁	七分つき米、片栗粉 じゃが芋、なたね油 きび糖、黒砂糖	鶏もも肉(皮なし) 牛乳、えび、きな粉 ヨーグルト(無糖) 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	にんじん、きゅうり、玉ねぎ ブロッコリー、しめじ ごぼう、エリンギ、にんにく 貝割れ大根、生姜	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、清酒 食塩	黒糖ミルクもち 麦茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 15 g カルシウム 169 mg
11 25	煮干しみそラーメン ・ さつまいもとれんこん甘辛炒め 25 白菜と大葉の甘酢和え 水 いちご	生中華めん、もち米 さつまいも、片栗粉 七分つき米 突きこんにやく きび糖、なたね油	豚肉(もも)、豚ひき肉 鶏もも肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	いちご、れんこん、キャベツ もやし、ブロッコリー、コーン缶 舞茸、長ねぎ、糸みつば、大葉 生わかめ(水煎)、にんにく 干し椎茸、ごぼう、白菜、にんじん	昆布だし汁 煮干だし汁、食塩 かつおだし汁 しょうゆ、清酒 本みりん、酢	大山おこわ 麦茶	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 12 g カルシウム 98 mg
12 26	タコライス ・ レタスと水菜の海苔サラダ 26 ほうれん草と人参のスープ 木	食パン、七分つき米 タコスチップス きび糖、オリーブ油	豚ひき肉、牛乳 スライスチーズ フロースチーズ ハム、卵、桜えび	トマト、レタス、玉ねぎ 水菜、大根、ほうれん草 にんじん、マッシュルーム 刻みのり、ハセリ、にんにく	昆布だし汁 かつおだし汁 ケチャップ、食塩 本みりん、しょうゆ	クロックムッシュ 麦茶	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 18 g カルシウム 274 mg
13 27	赤米ごはん ・ かれのいの西京焼き 27 春野菜のごま和え 金 のっぺい汁	七分つき米、なたね油 ホットケーキ粉、赤米 メーブルシロップ きび糖、片栗粉、里芋 グラニュー糖	牛乳、かれい、卵 白みそ、無塩バター すりごま(白) 油揚げ、生クリーム	キャベツ、大根、もやし きゅうり、にんじん、長ねぎ スナップえんどう、ごぼう 玉ねぎ、キウイフルーツ、バナナ パイナップル、みかん缶	かつおだし汁 清酒、本みりん しょうゆ、食塩	ホットケーキ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27 g 脂 質 18 g カルシウム 279 mg
14 28	ごはん ・ 鶏肉と玉葱のトマトチーズ煮 28 春キャベツとコーンのサラダ 土 じゃが芋と生のりの味噌汁	七分つき米 じゃが芋、星っこ オリーブ油	牛乳 鶏もも肉(皮なし) プロセスチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	清見オレンジ、ブロッコリー、トマ ト ホールトマト缶詰、にんじん、玉ね ぎ キャベツ、しめじ、きゅうり、長ね ぎ	かつおだし汁 酢、食塩 こしょう	清見オレンジ 星っこ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 16 g カルシウム 245 mg
17 31	ごはん ・ 高野豆腐と豚肉のどて煮風 31 キャベツのクリームチーズ和え もやしとにらの味噌汁	さつまいも、七分つき米、板 こんにやく はちみつ、なたね油 きび糖、なたね油 オリーブ油	ちくわ、豚肉(ロース) 米みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐、かつお節 クリームチーズ 牛乳、赤みそ、黒ごま	キャベツ、大根、新玉ねぎ もやし、きゅうり、れんこん 舞茸、にんじん、えのき茸 コーン缶、長ねぎ、にら 生姜、レモン果汁、にんにく	かつおだし汁 昆布だし汁 塩麹、しょうゆ 食塩、本みりん	大学芋 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 17 g カルシウム 140 mg
30	えびピラフ かぼちゃのヨーグルトサラダ 月 カリフラワーと菜の花の クリームスープ	七分つき米、もち米 さつまいも、じゃが芋 米粉、オリーブ油 片栗粉、きび糖 ごま油	牛乳、豚ひき肉 えび、ワインナー 鶏むね肉(皮なし) ヨーグルト(無糖) 有塩バター	かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり マッシュルーム、新玉ねぎ カリフラワー、にんじん 長ねぎ、菜の花、ハセリ 干し椎茸、生姜、にんにく	しょうゆ 食塩 こしょう	肉団子のもち米蒸し 麦茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 20 g カルシウム 229 mg

## ◆ひな祭り◆

ひな祭りは女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。  
この日には桜餅のひな祭り献立になります。元気に育つようにという人々の願いを込めて  
伝え続けられてきたこの祭り。いつまでも大切にしたいですね。

## ◆リクエストメニュー◆

さくらグループのみなさん、もうすぐ卒園ですね。嫌いな食べ物も食べられるようになり、  
毎日ピカピカのお皿を誇らしげに返してくれるようになった子どもたち。すっかり大き  
なり、食に興味をもって一緒にいろいろなクッキングができるようになりました。  
2月に引き続き3月もさくらグループによるリクエストメニューが献立に入っています。  
詳しくは、掲示してありますのでご確認ください。

