

平成 31 年 3 月 食事献立表 (完了食)

社会福祉法人 国立保育会 きたひだまり保育園



日付	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	おやつ材料
1	金	牛乳 ☆ひなまつり会☆ ①ちらし寿司 ②花魁のすまし汁 ③鮭の西京焼き ④ブロッコリーの和え物 ⑤オレンジ	①米 酢 三温糖 塩 しらす干し ごま油 白ごま 人参 きゅうり でんぶ 焼きのり ②花魁 わかめ 長ねぎ 昆布 鰹節 醤油 塩 みりん ③鮭 味噌 三温糖 酒 みりん 油 醤油 ④ブロッコリー きゅうり コーン缶 塩 醤油 三温糖 ⑤オレンジ	①牛乳 ②いちごのケーキ ひなあられ	①牛乳 ②ホットケーキ粉 牛乳 三温糖 油 抹茶 食紅 クッキー ホイップクリーム ココア 粉糖 ひなあられ
2	土	牛乳 ①ご飯 ②かぶの味噌汁 ③鶏肉のさっぱり煮 ④カリフラワーのおかか和え ⑤清見オレンジ	①米 ②かぶ 小松菜 煮干し 鰹節 味噌 ③鶏肉 生姜 酒 みりん 酢 醤油 ④カリフラワー 人参 醤油 鰹節 ⑤清見オレンジ	①牛乳 ②カステラ	①牛乳 ②カステラ
4 18	月	牛乳 ①三色そばろ丼 ②三つ葉と筍のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物 ④甘夏 ⑤清見オレンジ	①米 押し麦 豚ひき肉 酒 三温糖 醤油 人参 鰹節 塩 ほうれん草 ごま油 ②たけのこ 三つ葉 えのきたけ わかめ 昆布 鰹節 塩 醤油 みりん ③高野豆腐 大根 人参 しめじ さやいんげん 鰹節 三温糖 みりん 醤油 塩 ④甘夏	①牛乳 ②あずき蒸しパン	①牛乳 ②あずき 三温糖 小麦粉 ベーキングパウダー スキムミルク 牛乳 三温糖 バター
5 19	火	牛乳 ①ご飯 ②白菜の味噌汁 ③さんまの蒲焼き(カレイ) ④れんこんのきんぴら ⑤りんご	①米 ②白菜 油揚げ 万能ねぎ 煮干し 鰹節 味噌 ③さんま 生姜 小麦粉 油 醤油 みりん 三温糖 鰹節 昆布 ④れんこん 豚肉 人参 ごま油 酒 みりん 三温糖 醤油 ごま ⑤りんご	①牛乳 ②切干大根の塩焼きそば	①牛乳 ②焼きそば麺 切干大根 油 豚肉 キャベツ もやし チンゲン菜 油 塩 こしょう
6 20	水	牛乳 ①ソフトフランス ②コンソメ ③ツナと野菜のオムレツ ④ポテトサラダ ⑤いちご	①ソフトフランス ②玉葱 クリームコーン缶 コーン缶 牛乳 コンソメ 塩 油 ③卵 ツナ缶 玉葱 人参 ビーマン 油 コンソメ 塩 ケチャップ ④じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩 ⑤いちご	①麦茶 ②そばろおにぎり	①麦茶 ②米 豚肉 酒 三温糖 醤油
7	木	牛乳 ①じゃごご飯 ②豆腐と水菜の味噌汁 ③筑前煮 ④きゅうりとえのきの酢の物 ⑤清見オレンジ	①米 じゃご 醤油 三温糖 酒 ごま ②豆腐 水菜 煮干し 鰹節 味噌 ③鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう れんこん たけのこ さやいんげん 油 鰹節 酒 みりん 醤油 ④きゅうり えのきたけ わかめ 酢 三温糖 醤油 塩 ⑤清見オレンジ	①牛乳 ②さつま芋のかりんとう(蒸し)	①牛乳 ②さつま芋 油 グラニュー糖
8 22	金	牛乳 ①味噌ラーメン ②ちくわの磯辺揚げ ③大根の和え物 ④りんご ⑤デコボン	①中華麺 豚肉 コーン缶 もやし チンゲン菜 長ねぎ 人参 ごま油 醤油 中華だし 味噌 みりん 塩 ②ちくわ 青のり 小麦粉 油 ③大根 人参 きゅうり ごま油 ごま 塩 醤油 酢 三温糖 ④りんご ⑤デコボン	①牛乳(8・22日) ②メープルバナナマフィン(8日) ③青菜サンド(22日)	①牛乳(8・22日) ②バナナ メープルシロップ 小麦粉 ホットケーキ粉 グラニュー糖 ベーキングパウダー 牛乳 油 バター 粉糖 ホイップクリーム(8日) ③ミルクパン ほうれん草 油 豚肉 三温糖 醤油 片栗粉 バター(22日)
9 23	土	牛乳 ①ご飯 ②大根の味噌汁 ③鶏肉のねぎ照り焼き ④ビーンズサラダ ⑤デコボン	①米 ②大根 人参 油揚げ 煮干し 鰹節 味噌 ③鶏肉 長葱 生姜 三温糖 酒 みりん 醤油 ④大豆水煮 きゅうり トマト 酢 三温糖 油 塩 ⑤デコボン	①牛乳 ②バームクーヘン	①牛乳 ②バームクーヘン
11 25	月	牛乳 ①ロールパン ②卵スープ ③鮭フライ(焼き) ④フレンチサラダ ⑤甘夏	①ロールパン ②卵 しいたけ 長葱 人参 コンソメ 片栗粉 塩 醤油 ③鮭 酒 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 ④キャベツ きゅうり 人参 油 酢 三温糖 塩 ⑤甘夏	①牛乳 ②しらすチヂミ	①牛乳 ②豚肉 醤油 小麦粉 上新粉 しらす干し 玉葱 人参 たら 油 醤油 ごま油 酢
12 26	火	牛乳 ①けんちんうどん ②がんもどきの煮物 ③のり塩ナムル ④バナナ ⑤清見オレンジ	①うどん 鶏肉 里芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく 昆布 鰹節 醤油 みりん 塩 ②がんもどき かぶ さやいんげん 鰹節 みりん 三温糖 醤油 ③白菜 人参 塩 醤油 ごま油 焼き海苔 ④バナナ ⑤清見オレンジ	①麦茶 ②梅ツナおにぎり	①麦茶 ②米 油 玉葱 ツナ缶 梅干し 味噌 鰹節
13 27	水	牛乳 ①ご飯 ②わかめの中華スープ ③肉団子の真珠蒸し ④小松菜としらすのナムル ⑤清見オレンジ	①米 ②わかめ 豆腐 長葱 中華だし 醤油 塩 ③もち米 豚肉 玉葱 しいたけ 生姜 酒 みりん 塩 醤油 ごま油 片栗粉 ④小松菜 人参 しらす干し 三温糖 醤油 ごま油 塩 ⑤清見オレンジ	①牛乳 ②ごまきな粉トースト	①牛乳 ②ソフトフランス すりごま 三温糖 バター きな粉
14 28	木	牛乳 ①ご飯 ②さつま芋の味噌汁 ③ポークケチャップ ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤りんご	①米 ②さつま芋 わかめ 煮干し 鰹節 味噌 ③豚肉 玉葱 酒 塩 こしょう 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 ④ほうれん草 人参 コーン缶 油 塩 こしょう ⑤りんご	①牛乳(14・28日) ②ドーナツ(14日)(焼き) ③サモサ(28日)(焼き)	①牛乳(14・28日) ②小麦粉 塩 バター ベーキングパウダー 卵 牛乳 三温糖 レモン汁 油 ココア 粉糖(14日) ③小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 バター じゃが芋 玉葱 人参 油 豚肉 塩 こしょう カレー粉 ピザ用チーズ(28日)
15	金	牛乳 ☆単立の会☆ ①カレーピラフ ②白菜のコンソメスープ ③鶏のから揚げ(焼き) ④アンパンマンポテト(焼き) ⑤チーズは2、3歳児のみ ⑥マカロニサラダ ⑦チーズ ⑧りんごジュース	①米 ハム 玉葱 人参 コンソメ 塩 パセリ カレー粉 ②白菜 人参 えのきたけ コンソメ 塩 醤油 ③鶏肉 醤油 みりん 酒 塩 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉 油 ④じゃが芋 油 塩 ⑤マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 卵不使用マヨネーズ ⑥チーズ ⑦いちご もも缶 みかん缶 砂糖 ⑧りんごジュース	①牛乳 ②クッキー	①牛乳 ②小麦粉 グラニュー糖 バター 牛乳 メープルシロップ 食紅
29	金	牛乳 ①カレーライス ②切干大根のソテー ③スティックチーズ ④デコボン ⑤グレープフルーツ	①米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 油 カレールウ ②切干大根 小松菜 えのきたけ ごま油 塩 ③スティックチーズ ④デコボン ⑤グレープフルーツ	①牛乳 ②さつま芋のかりんとう(蒸し)	①牛乳 ②さつま芋 油 グラニュー糖
16 30	土	牛乳 ①ご飯 ②チンゲン菜と春雨のスープ ③麻婆豆腐 ④大根のさっぱり和え ⑤グレープフルーツ	①米 ②チンゲン菜 春雨 中華だし 醤油 塩 ③豆腐 油 にんにく 生姜 豚肉 長葱 たら 三温糖 醤油 味噌 片栗粉 ごま油 ④大根 酢 醤油 ごま油 ごま ⑤グレープフルーツ	①牛乳 ②カップケーキ	①牛乳 ②カップケーキ

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。

☆8日(金)のお誕生会で『メープルバナナマフィン』を提供します。

☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のかっこ内の食事になります。

☆赤字のメニューはきりん組からのリクエストメニューです。



	3歳児未満		3歳児以上	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	515kcal	536kcal	538kcal	655kcal
たんぱく質	20.6g	20.8g	21.5g	25.0g
脂質	14.9g	19.0g	15.5g	21.4g