

平成31年 3月分献立表

(未満・卵厳格禁(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	3月の行事食 桜散らし寿司 鶏の唐揚 菜の花の蒲鉾和え 豆腐のとりみ汁 フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	桜蒸しパン 牛乳	桜田夫 鶏挽肉 鶏卵ミ 鶏卵 ヲフレック 牛乳	こしあん 油 砂糖 澱粉 豆腐 油 小麦 ゴマ 米	蕎麦 長葱 菜の花 枝豆 コーン 人参	553	23.8
2	土	パン 魚のオーソリス焼き ききのり 野菜ミックス フルーツ・リンゴ	のりわかめせんべい 牛乳	五平餅 麦茶	77リ たら 牛乳	ゴマ 米 砂糖 ジャガ芋 卵・卵 食パン のりわかめ ヲハイ	麦茶 卵 卵 キャベツ インゲン しめじ 玉葱	400	16.9
4	月	御飯 鶏の照焼 付 里芋ソテー 海藻サラダ 味噌汁(玉葱・ミソ) フルーツ・リンゴ	食べる煮干し 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	胡麻油 ヲ 鶏肉 牛乳	杏仁豆腐 白玉 砂糖 油 里芋 米	桃缶 ミカド2号 みつば トマト 玉葱 カブ	474	18.3
5	火	御飯 魚のムニエル(アジ) 付 スパゲティソース コルスローサラダ 白菜スープ フルーツ・バナナ	クラッカー 牛乳	羊けんぴ 牛乳	アジ あじ 牛乳	卵・卵 砂糖 スパゲティ バター 油 小麦 米	さつまいも バナナ 白菜 人参 きゅうり キャベツ ビーツ 玉葱	542	18.1
6	水	カレーライス コンスープ ワカメスープ フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	マヨネーズトースト 牛乳	鶏卵 押麦 牛乳	食パン ゴマ カレー 油 ジャガ芋 米	リンゴ 長葱 カブ コーン 納豆 人参 玉葱	523	20.9
7	木	御飯 豆腐のステーキ味噌アツ 野菜のマヨネーズ 和え すまし汁(花葱・長葱) フルーツ・リンゴ	丸ポ一口 牛乳	トースト 牛乳	ベーコン 鶏肉 豚挽肉 牛乳	バター ジャガ芋 餃子の皮 澱粉 砂糖 油 小麦 豆腐 米	長葱 スナップエンドウ ゴぼう グリンピース 玉葱	521	19.2
8	金	御飯 白身魚フライ 付 キャベツ 生揚げのおろし煮 味噌汁(キャベツ・小松菜) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ゼリー(ビー) 牛乳	牛乳 タラ	ゼリー ビーチ 砂糖 生揚げ 油 米	バナナ 小松菜 もやし 万能葱 大根 トマト キャベツ	484	16.4
9	土	パン グリルチキン ホットサラダ チキンスープ フルーツ・リンゴ	かぼちゃせんべい 牛乳	しらすチヌ お焼き 麦茶	チヌ シラス 鶏卵 カリナー 鶏肉 牛乳	ゴマ 米 油 ジャガ芋 バター 小麦 食パン かぼちゃ ヲハイ	麦茶 青りんご 人参 玉葱 きゅうり	419	18.0
11	月	御飯 ほうろけー トマトソース ヒジキサラダ 味噌汁(里芋・長葱) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	おから フロリチキンナゲット 牛乳	鶏挽肉 胡麻油 鶏肉 豚肉 牛乳	ジャガ芋 澱粉 おから 里芋 バター 砂糖 油 小麦 米	リンゴ 長葱 きゅうり ひじき しめじ 玉葱	578	22.3
12	火	昆布御飯 魚の塩焼(ワラ) 付 おろし和え 車麩の揚げ煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ・バナナ	丸ポ一口 牛乳	鶏めし 麦茶	鶏卵 小間 鶏卵 ミさわら 牛乳	油揚げ 車麩 砂糖 米	麦茶 ゴぼう バナナ もやし 納豆 人参 大根 昆布	504	19.8
13	水	春キャベツのバスカ かつぶのゆず風味サラダ 納豆のスープ フルーツ・リンゴ	人参せんべい 牛乳	手作りクッキー 牛乳	鶏肉 アジ 牛乳	粉糖 バニリン 砂糖 小麦 卵・卵 食パン かぼちゃ ヲハイ	玉葱 納豆 トマト 白菜 きゅうり	454	15.8
14	木	御飯 つくね焼 付 ミトト 南瓜の煮物 味噌汁(エキ・大根) フルーツ・リンゴ	丸ポ一口 牛乳	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 牛乳	油 砂糖 澱粉 バン粉 豆腐 米	バナナ リンゴ 大根 えのき茸 南瓜 トマト 万能葱 長葱	532	18.2
15	金	御飯 豚肉とインゲンの中華炒め 白菜の甘酢和え もずく汁 フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	いちごフルチェ 牛乳	鶏挽肉 胡麻油 豚肉 牛乳	フルチェベース イコ1k ゴマ 砂糖 春雨 澱粉 米	万能葱 もずく 人参 白菜 玉葱 インゲン	492	17.4
16	土	パン 鶏肉のハーフグリル 納豆草の豆腐サラダ 野菜のクリームスープ フルーツ・バナナ	おしよぶり昆布 牛乳	カレーポテト 麦茶	豚挽肉 ベーコン ヲ 鶏卵 小間 牛乳	ジャガ芋 小麦 バター 砂糖 油 豆腐 卵・卵 食パン	麦茶 バナナ ミックス 玉葱 キャベツ 納豆	420	17.7
18	月	昆布御飯 魚の照焼 付 野菜のソテー(スナップエンドウ) 切干大根の炒り煮 味噌汁(小松菜・長葱)	かぼちゃせんべい 牛乳	マカロニサラダ 牛乳	カリナー 胡麻油 骨無ぶり 切身60g 牛乳	油 砂糖 油揚げ 米 かぼちゃ ヲハイ	ビーマン 玉葱 卵 長葱 小松菜 しめじ 人参 切干大根 スナップエンドウ 昆布	493	19.6
19	火	御飯 かつと豆のトマト煮 茹かべつ のり 納豆草のスープ フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	シュガートースト 牛乳	鶏卵 牛乳	バター 食パン 砂糖 卵・卵 ジャガ芋 大豆 米	コーン 納豆 人参 人参 きゅうり キャベツ 玉葱	487	18.5
20	水	御飯 魚の胡麻天ぷら 付 味噌のお浸し きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁 フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	ゼリー・リンゴ 牛乳	胡麻油 糸削 たら 牛乳	ビーコン 豆腐 里芋 砂糖 油 ゴマ ゴマ 小麦 米	ミカド2号 バナナ 万能葱 白菜 人参 ゴぼう みつば もやし	513	17.6
22	金	御飯 チーズハンバーグ 付 納豆草リソリンゴ と マヨネーズの重ね煮 野菜スープ フルーツ・リンゴ	食べる煮干し 牛乳	ビーチーズ 牛乳	豚挽肉 牛乳	砂糖 バター バン粉 油 豆腐 米	リンゴ 人参 大根 レン さつまいも 納豆 玉葱	517	19.7
23	土	肉うどん 魚の磯辺揚 南瓜のサラダ フルーツ・リンゴ	のりわかめせんべい 牛乳	ねぎ味噌焼おにぎり 麦茶	カリ 豚肉 牛乳	ゴマ 米 油 小麦 砂糖 カシのりわかめ ヲハイ	麦茶 長葱 トマト きゅうり 南瓜 青りんご 小松菜 玉葱	491	21.9
25	月	麦御飯 鶏の治部煮 納豆和え 味噌汁(ジャコ・玉葱) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	じゃがいもピザ 牛乳	チヌ カリナー 糸削 鶏卵 押麦 牛乳	卵・卵 ジャガ芋 ひきわり納豆 砂糖 車麩 油 小麦 米	ビーマン 卵 玉葱 しめじ 納豆 納豆 リンゴ 人参	522	23.7
26	火	御飯 魚の香草パン粉焼 付 野菜のグリル キャベツとコーンのサラダ コルスロー フルーツ・リンゴ	丸ポ一口 牛乳	蒸しパン(チコ) 牛乳	あじ 牛乳	油 卵 砂糖 バター 卵・卵 バン粉 小麦 米	スナップエンドウ 玉葱 トマト コーン キャベツ	545	18.3
27	水	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ 焼 人参とリンゴのマリネ ソーフードサラダ ビーンズスープ フルーツ・バナナ	ふかし羊 牛乳	ヨーグルト和え 牛乳	ヨーグルト ベーコン ソーフード MIX 鶏卵 牛乳	大豆 ビーンズ ミックス 砂糖 油 米	バナナ 玉葱 きゅうり 卵 卵 しめじ 人参 キャベツ 万能葱 さつまいも	508	21.5
28	木	御飯 麻婆豆腐 切干大根のサラダ(エキ・玉葱) フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	ジャムサンド 牛乳	卵 胡麻油 豚挽肉 牛乳	ブルーベリー ジャム ジャム 食パン ゴマ 澱粉 砂糖 豆腐 米	えのき茸 玉葱 きゅうり 切干大根 グリンピース 長葱	529	21.3
29	金	五目ラーメン がんもの煮物 白菜とハムのコールスローサラダ フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	おにぎり(わか) 麦茶	鶏肉 胡麻油 豚肉 牛乳	ゴマ 米 卵・卵 砂糖 カシ 油 たら	麦茶 万能葱 卵 卵 トマト 白菜 インゲン 長葱 たら 人参 玉葱 キャベツ	527	21.6

栄養価平均

エネルギー

501kcal

たんぱく質

19.4g

平成31年 3月分献立表

(離乳完了(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	3月の行事食 桜散らし寿司 鶏の唐揚げ 菜の花の蒲鉾和え 豆腐のとうもろこし フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	桜蒸しパン 牛乳	蒲鉾・鶏肉 卵 桜田夫 牛乳	こしあん 油 砂糖 澱粉 豆腐 油 小麦 ゴマ 米	苺 長葱 菜の花 枝豆 人参	526	23.0
2	土	パン 魚のオーロラス焼き きのこと野菜ミックス フルーツ・リンゴ	のりわかめせんべい 牛乳	五平餅 麦茶	アヲ たら 牛乳	ゴマ 米 砂糖 ジャガ芋 卵 オイル のりわかめ めい	麦茶 卵 ジャガ芋 インゲン しめじ 玉葱	372	14.7
4	月	御飯 鶏の照焼 付 里芋ソテー 海藻サラダ 味噌汁(玉葱・ミナ) フルーツ・リンゴ	食べる煮干し 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	胡麻油 卵 鶏肉 牛乳	杏仁豆腐 白玉 砂糖 油 里芋 米	桃缶 ミカド2号 みつば トマト 玉葱 玉葱	438	17.7
5	火	御飯 魚のムニエル(アジ) 付 パテ・ソテー コルシヨウソフ 白菜スープ フルーツ・バナナ	クラッカー 牛乳	きんぴら 牛乳	アヲ あじ 牛乳	卵 オイル 砂糖 ジャガ芋 バター 油 小麦 米	さつまいも バナ 白菜 人参 きゅうり キャベツ ビーツ 玉葱	506	17.5
6	水	カレーライス コンソメスープ フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	マヨネーズトースト 牛乳	鶏肉 押麦 牛乳	食パン ゴマ 油 ジャガ芋 米	リンゴ 長葱 玉葱 コーン 納豆 人参 玉葱	536	20.6
7	木	御飯 豆腐のステーキ味噌アツ 野菜のマヨネーズ和え すまし汁(花葱・長葱) フルーツ・リンゴ	卵・ロ 牛乳	マヨネーズ 牛乳	ア・コン 鶏肉 豚挽肉 牛乳	ジャガ芋 餃子の皮 澱粉 砂糖 油 小麦 豆腐 米 卵・ロ	長葱 スナックエンドウ ゴボウ グリンピース 玉葱	505	18.5
8	金	御飯 白身魚フライ 付 キャベツ 生揚げのおろし煮 味噌汁(キャベツ・小松菜) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ゼリー(ビーツ) 牛乳	牛乳 たら	ゼリー ビーツ 砂糖 生揚げ 油 米	バナ 小松菜 もやし 万能葱 大根 トマト キャベツ	448	15.8
9	土	パン 伊りアンモレット 付 トマトソテー 野菜スープ フルーツ・リンゴ	かぼちゃせんべい 牛乳	しらすずき お焼き 麦茶	チーズ ソース 鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	ゴマ 米 油 ジャガ芋 バター 食パン かぼちゃ めい	麦茶 青リンゴ 人参 きゅうり インゲン 玉葱	408	16.9
11	月	御飯 鶏のムニエル(アジ) 付 里芋・長葱 フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	おから フルーツ・バナナ 牛乳	鶏挽肉 胡麻油 卵 ・豚肉 牛乳	ジャガ芋 澱粉 おから 里芋 油 砂糖 バター 小麦 米	リンゴ 長葱 きゅうり ひじき 玉葱	557	23.6
12	火	昆布御飯 魚の塩焼(ウナ) 付 おろし和え 車麩の揚げ煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) フルーツ・バナナ	卵・ロ 牛乳	鶏めし 麦茶	鶏肉 小間 焼ちくわ さわら 牛乳	油揚げ 油 車麩 砂糖 米 卵・ロ	麦茶 ゴボウ バナ もやし 納豆 人参 大根 昆布	475	18.8
13	水	春キャベツのバスカ かつおのゆず風味 ソテー 絹竹のスープ フルーツ・リンゴ	人参せんべい 牛乳	手作りクッキー 牛乳	ム アヲ 牛乳	粉糖 バニラエッセンス 砂糖 小麦 卵 オイル バター ジャガ芋 にんじん めい	玉葱 絹竹 トマト 菜 きゅうり	456	15.4
14	木	御飯 つくね焼 付 ミナト 南瓜の煮物 味噌汁(エキ・大根) フルーツ・リンゴ	卵・ロ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	卵 鶏挽肉 牛乳	油 砂糖 澱粉 バン粉 豆腐 米 卵・ロ	バナ リンゴ 大根 えのき 豆腐 トマト 万能葱 長葱	508	18.5
15	金	御飯 豚肉とインゲンの中華炒め 白菜の甘酢和え もずく汁 フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	いちごフルーツ 牛乳	ナト 胡麻油 ・豚肉 牛乳	フルーツ バニラエッセンス ゴマ 砂糖 春雨 澱粉 米	万能葱 もずく 人参 白菜 玉葱 インゲン	451	16.3
16	土	パン 鶏肉のハーブグリル 納豆の豆腐ソテー 野菜のクリームスープ フルーツ・バナナ	おしゃぶり昆布 牛乳	カレーポテト 麦茶	豚挽肉 ベーコン 卵 鶏肉 小間 牛乳	ジャガ芋 小麦 バター 砂糖 油 豆腐 卵 オイル 食パン	麦茶 バナ ナイロ 玉葱 キャベツ 納豆	420	17.7
18	月	昆布御飯 魚の照焼 付 野菜(スナップエンドウ) 切干大根の炒り煮 味噌汁(小松菜・長葱)	かぼちゃせんべい 牛乳	マヨネーズ フルーツ 牛乳	ウナ 胡麻油 ・骨無ぶり 切身 60g 牛乳	油 砂糖 油揚げ 米 かぼちゃ めい	ビーツ 玉葱 卵 ジャガ芋 小松菜 しめじ 人参 切干大根 スナックエンドウ 昆布	471	19.0
19	火	御飯 鶏と豆のトマト煮 菜の花のソテー 納豆のスープ フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	バナナプリン 牛乳	卵 ・鶏肉 牛乳	粉糖 バニラエッセンス 食パン 砂糖 卵 オイル ジャガ芋 大豆 米	コン 納豆 レン 人参 きゅうり キャベツ 玉葱	492	20.4
20	水	御飯 魚の胡麻天ぷら 付 味噌のお浸し きんぴらごぼう 具だくさん味噌汁 フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	ゼリー・リンゴ 牛乳	胡麻油 糸削 たら 牛乳	ゼリー 豆腐 里芋 砂糖 油 ゴマ ゴマ・天ぷら粉 米	ミカド2号 バナ 万能葱 白菜 人参 ゴボウ みつば もやし	476	17.0
22	金	御飯 チーズハンバーグ 付 納豆ソテー・リンゴとキャベツの重ね煮 野菜スープ フルーツ・リンゴ	食べる煮干し 牛乳	ビーツ・リンゴ 牛乳	卵 豚挽肉 牛乳	砂糖 バター バン粉 油 豆腐 米	リンゴ 人参 大根 レン さつまいも 納豆 玉葱	486	19.5
23	土	肉うどん 竹輪の磯辺揚げ 南瓜のソテー フルーツ・リンゴ	のりわかめせんべい 牛乳	ねぎ味噌焼おにぎり 麦茶	焼ちくわ ・豚肉 牛乳	ゴマ 米 油 澱粉 小麦 砂糖 ジャガ芋 のりわかめ めい	麦茶 長葱 トマト きゅうり 南瓜 青リンゴ 小松菜 玉葱	521	18.2
25	月	麦御飯 鶏の治部煮 納豆和え 味噌汁(ジャガ・玉葱) フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	じゃがいもピザ 牛乳	チーズ カイザー 糸削 ・鶏肉 押麦 牛乳	卵 オイル ジャガ芋 ・ひきわり 納豆 砂糖 車麩 油 小麦 米	ビーツ 玉葱 卵 玉葱 しめじ 納豆 絹竹 レン 人参	511	23.5
26	火	御飯 魚の香草パン粉焼 付 野菜のクリームスープ フルーツ・リンゴ	卵・ロ 牛乳	蒸しパン(リンゴ) 牛乳	あじ 牛乳	油 リンゴ 砂糖 バター 卵 オイル バン粉 小麦 米 卵・ロ	スナックエンドウ 玉葱 トマト コーン キャベツ	508	17.6
27	水	御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 人参とジャガのマリネ ソーフ 付 ジャガ・ソテー フルーツ・バナナ	ふかし芋 牛乳	ヨーグルト和え 牛乳	ヨーグルト ベーコン ソーフ MIX ・鶏肉 牛乳	大豆 ビーツ ミックス 砂糖 油 米	バナ 玉葱 きゅうり 納豆 しめじ 人参 キャベツ 万能葱 さつまいも	514	20.9
28	木	御飯 麻婆豆腐 切干大根のソテー スープ(エキ・玉葱) フルーツ・リンゴ	クラッカー 牛乳	ジャムサンド 牛乳	卵 胡麻油 豚挽肉 牛乳	ブルーベリー ジャム ジャム 食パン ゴマ 澱粉 砂糖 豆腐 米	えのき 豆腐 玉葱 きゅうり 切干大根 グリンピース 長葱	493	20.7
29	金	五目ラーメン がんめの煮物 白菜とムネのコンソメスープ フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	おにぎり(わか) 麦茶	ム 胡麻油 ナト ・豚肉 牛乳	ゴマ 米 卵 オイル 砂糖 納豆 油 味噌	麦茶 万能葱 卵 ジャガ芋 白菜 インゲン 長葱 たら ソテー 人参 玉葱 キャベツ	500	20.1

栄養価平均

エネルギー

482kcal

たんぱく質

18.8g



3月 食育だより



1年間をふり返って・・・

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。子どもたちは、卒園または進級にむけて、さまざまな準備をしながら、期待と不安で胸を膨らませている事でしょう。食生活においても同じです。1年間のさまざまな経験を経て、一人一人が自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。さあ、自信をつけて、みんなで元気に進級です！

ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一對となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



<3月> 食の行事



- 3日/ひな祭り
あられやひしもちを食べて「桃の節句」を祝いましょう
- 10日/ミントの日
- 16日/十六団子
だんごを16個お供えして、神様を迎える行事
東北地方に残っている風習

- 種まき：ブロッコリー
(～4月：レタス・サラダ菜・ニラ・葱・法連草・カブ・大根・人参)
- (～5月：小松菜・トマト)
- (～7月：胡瓜)
- 収穫：キャベツ・水菜・ブロッコリー・法連草

“ひしもち”のいわれ

色の順は、緑・白・桃色の3色。ひしもちは昔、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの実”が使われていました。桃色のもちは「健康の祝い」、白いもちは「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると言われています。



そっせん
おめでとう!

