

平成31年3月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜			あか	きいろ	みどり
	昼食	おやつ	体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1 金	ひなまつりランチ				
2 土	ツナとコーンのピラフ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ビスケット	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 たまねぎ コーン フルーツ
4 月	肉じゃが 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	〈ぞう組リクエスト おやつ〉 お好み焼き	豚肉 豆腐 みそ わかめ 卵 牛乳 花かつお 青のり	じゃがいも 米 小麦粉	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん キャベツ フルーツ
5 火	親子どんぶり 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁	いちご風味 蒸しパン	鶏肉 卵 かまぼこ 花かつお わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 たまねぎ 小松菜 白菜
6 水	《カミカミデー》 かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 ちくわの磯辺揚げ フルーツ	マカロニ あべかわ	うすあげ ちくわ わかめ 青のり きなこ 牛乳	うどん 小麦粉 マカロニ	人参 もやし フルーツ
7 木	エビフライ【白身魚フライ】 マカロニサラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	オレンジ ゼリー	えび 卵 わかめ みそ 牛乳	パン粉 マカロニ 米 ごま	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ
8 金	八宝菜 春巻き【さつまいもの煮物】 七分つきご飯【米飯】 フルーツ	せんべい (ぞう組のみ 焼きおにぎり)	豚肉 牛乳	米	人参 白菜 えのき もやし たけのこ 干しいたけ たまねぎ ピーマン フルーツ
9 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	お菓子	牛乳	食パン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ
11 月	チキンライス 白菜と厚揚げの煮物 春キャベツのみそ汁 ヨーグルト【フルーツ】	〈ぞう組リクエスト おやつ〉 スイートポテト	鶏肉 厚揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 麩 さつまいも 豆乳生クリーム	人参 たまねぎ ピーマン 白菜 キャベツ フルーツ
12 火	お別れ会ランチ	お楽しみおやつ			
13 水	きつねうどん 【きつね煮込みうどん】 蒸しさつまいも フルーツ	パンせんべい	うすあげ ちくわ わかめ ちりめんじゃこ 粉チーズ 牛乳	うどん さつまいも 食パン	人参 干しいたけ フルーツ
14 木	手羽元のさっぱり煮 ごま和え【おひたし】 米飯(ぞう組のみり付き) かぼちゃのみそ汁 フルーツ	〈ぞう組リクエスト おやつ〉 マドレーヌ	手羽元 みそ わかめ 卵 牛乳	ごま 米 バター ホットケーキミックス	生姜 小松菜 白菜 人参 かぼちゃ フルーツ
15 金	フライドチキン ポテトサラダ ゆかりご飯【米飯】 豆腐のすまし汁	お菓子	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	片栗粉 じゃがいも 米 ごま	生姜 人参 きゅうり キャベツ
16 土	卒園式				
18 月	ひじき炊き込みご飯 キャベツのおひたし 切り麩のみそ汁 フルーツ	きなこラスク	ひじき シーチキン うすあげ 花かつお みそ わかめ きなこ	米 麩 食パン	人参 こんにゃく たけのこ 干しいたけ キャベツ フルーツ
19 火	カレーうどん 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	焼きおにぎり	豚肉 うすあげ ちくわ 牛乳	うどん じゃがいも 米	たまねぎ もやし 小松菜 フルーツ

食育の日

日曜			あか	きいろ	みどり
	昼食	おやつ	体が大きくなる。歯や骨がしょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20 水	白身魚フライ 小松菜とツナの和え物 雑穀ご飯【米飯】 新じゃがもみそ汁	豆腐の パンケーキ	シーチキン 豆腐 みそ わかめ 牛乳 白身魚		小松菜 白菜 人参
21 木	春分の日				
22 金	春野菜のクリームシチュー 米飯(ぞう組のみ食パンと ジャム) オーロラサラダ フルーツ	ワッフル	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり フルーツ
23 土	ミックスサンドイッチ 一ロジャムサンド 牛乳	せんべい	卵 ハム シーチキン 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
25 月	野菜チャーハン キャベツのゆかり合え 【スチームキャベツ】 新たまねぎのみそ汁	ホットケーキ	魚肉ソーセージ わかめ 卵 牛乳	米 ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン
26 火	ポテトコロケ 中華春雨サラダ わかめご飯 豆腐のみそ汁	マーマレード 蒸しパン	豆腐 わかめ みそ 卵 牛乳	パン粉 春雨 ごま 米 じゃがいも マーマレード ホットケーキミックス	人参 きゅうり キャベツ
27 水	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	豆腐白玉団子 (せんべい)	豚肉 ちくわ わかめ 豆腐 きなこ 牛乳	中華そば ごま 白玉粉	人参 もやし 白菜 フルーツ
28 木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	フルーツサンド	牛肉 大豆 みそ 牛乳	米 麩 食パン 生クリーム	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく キャベツ みかん缶 バナナ フルーツ
29 金	チキンカレーライス 和風マヨサラダ フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米	
30 土	自主登園日 (お弁当の日)	おかし			

月平均		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	498Kcal	17.6g	15.3g	1.6g
3歳以上	564Kcal	20.7g	16.6g	2.0g	

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。  
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。  
 ※( )はひよこ組・りす組の献立です。  
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～ 手作りしょうゆ ～  
 しょうゆは大豆と小麦で作った麩と塩水を発酵・熟成させて作ります。  
 濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、甘露しょうゆ、白しょうゆ等があります。  
 ぞう組さんは去年の2月頃から手作りしょうゆを作り始めました。先月には子ども達が1年かけて作った  
 しょうゆを使ってクッキングをしました。そして今月は焼きおにぎりをします。  
 子ども達は今から焼きおにぎりを作るのをとても楽しみにしています。

平成31年3月の予定献立表 （離乳食 生後7か月～8か月頃）

1（金）	野菜つぶし粥、ササミと野菜のくたくた煮、豆腐のすまし汁
2（土）	とろとろ豆乳パン粥、ヨーグルト

4（月）	ツナと野菜のつぶし煮、つぶし粥、豆腐のみそ汁、フルーツ
5（火）	ササミと野菜のあんかけつぶし粥、青菜のくたくた煮、豆腐のすまし汁
6（水）	かやくくたくた煮込みうどん、かぼちゃのつぶし煮、フルーツ
7（木）	白身魚のくず煮、キャベツのつぶし煮、つぶし粥、新たまねぎのみそ汁
8（金）	ツナと野菜のくたくたスープ、さつまいもつぶし煮、つぶし粥、フルーツ
9（土）	とろとろ豆乳パン粥、ヨーグルト

11（月）	野菜ケチャップつぶし粥、白菜と豆腐のくたくた煮、春キャベツのみそ汁、フルーツ
12（火）	ツナと野菜のつぶし煮、豆腐のみそ汁、つぶし粥、フルーツ
13（水）	くたくた煮込みうどん、さつまいものつぶし煮、フルーツ
14（木）	白身魚のくず煮、青菜のくたくた煮、つぶし粥、かぼちゃのみそ汁、フルーツ
15（金）	ササミのほぐし煮、マッシュポテト、つぶし粥、豆腐のすまし汁

18（月）	ツナ入り野菜つぶし粥、キャベツのくたくた煮、豆腐のみそ汁、フルーツ
19（火）	野菜くたくた煮込みうどん、じゃがいものつぶし煮、フルーツ
20（水）	白身魚のくず煮、青菜のくたくた煮、つぶし粥、新じゃがのみそ汁

22（金）	ササミと野菜の豆乳煮、つぶし粥、人参の甘煮、フルーツ
23（土）	とろとろ豆乳パン粥、ヨーグルト

25（月）	野菜つぶし粥、キャベツのくたくた煮、新たまねぎのみそ汁
26（火）	マッシュポテト、野菜のくたくた煮、つぶし粥、豆腐のみそ汁
27（水）	野菜くたくた煮込みうどん、かぼちゃのつぶし煮、フルーツ
28（木）	ツナと野菜と豆腐のくたくた煮、つぶし粥、春キャベツのみそ汁、フルーツ
29（金）	白身魚と野菜のつぶし煮、つぶし粥、豆腐のすまし汁、フルーツ

※季節のフルーツがつきます。柑橘類やりんご、バナナなどを予定しています。

※材料搬入の都合により献立が変更されることがあります。

※ご家庭と連携し進めて参りたいと考えます。毎日の体調や食物アレルギーなど、  
気になることがあれば必ず担任と相談してください。