

# H 2 9 年 度 3 月 昼

日付	10時 おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質
01 木	牛乳	味噌ラーメン かぼちゃの甘煮 バナナ	にんじんとしらすの御飯 お茶	566.9(513.6) 17.2(16.9)
02 金	牛乳	散らし寿司 鶏肉の竜田揚げ アスパラサラダ 花麩のすまし汁	いちご蒸しパン ひなあられ 乳児:お茶 幼児:牛乳	701.1(507.9) 30.3(22.0)
03 土	牛乳	ハヤシライス きゅうりの酢みそあえ 青梗菜と玉ねぎのスープ	チーズパン 牛乳	488.8(458.0) 14.7(15.1)
05 月	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 大豆とコーンのサラダ かぼちゃとごぼうの味噌汁	バナナヨーグルト リッツ お茶	637.6(563.6) 25.3(23.3)
06 火	牛乳	ごはん 焼き魚 ポテトサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁	レーズンパン(非常食) 牛乳	625.6(513.0) 25.9(21.8)
07 水	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン おからハンバーグ 小松菜のサラダ きのこスープ	チャーハン お茶	502.6(436.3) 20.1(18.1)
08 木	牛乳	ケチャップライス キスフライ もやしときゅうりの和え物 さつま芋のスープ	フルーツプリン 乳児:お茶 幼児:牛乳	583.3(428.0) 27.5(20.0)
09 金	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶの梅和え 豆腐とわかめの味噌汁	かぼちゃパン 牛乳	632.5(518.5) 24.9(21.0)
10 土	牛乳	すき焼き丼 白菜の浅漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	571.5(484.0) 21.2(18.3)
12 月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草と人参の胡麻和え かぶの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	607.9(433.4) 22.9(16.1)
13 火	牛乳	パンズパン えびマカロニグラタン おからサラダ キャベツと玉ねぎのスープ 幼児:りんご	こぎつねごはん お茶	568.5(503.6) 20.1(19.4)
14 水	牛乳	ごはん レパニラ炒め 紅白煮 お麩とねぎの味噌汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	599.0(426.3) 20.9(14.5)
15 木	牛乳	ごはん 魚のみそ照り焼き ひじきの炒り煮 むらくも汁 乳児:りんご	ホットドッグ 牛乳	722.9(609.0) 33.3(27.7)
16 金	牛乳	カレーライストマトサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	うどんかりんとう お茶	481.8(452.4) 11.5(12.5)
17 土	牛乳	メンチカツバーガー ポトフ 清見オレンジ	お菓子 牛乳	700.9(587.6) 22.2(19.1)
19 月	牛乳	ごはん 魚のチーズ焼き 煮豆 五目味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	780.5(571.5) 29.3(21.2)
20 火	牛乳	ごはん 筑前煮 大根とかにかまのサラダ もやしと万能ねぎの味噌汁	ぼたもち お茶	570.8(509.3) 16.0(15.9)
22 木	牛乳	ごはん 松風焼き 菜の花とほうれん草のお浸し わかめときのこのすまし汁 乳児:お茶 幼児:りんご	焼きうどん お茶	448.3(421.1) 19.5(18.8)

		イノチのこえのまじり ましIT 乳児:はつさく		
23 金	牛乳	ごはん ヒレカツ 白菜の昆布和え さつま芋とねぎの味噌汁 幼児:はっさく	もちもちパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	706.3(502.4) 29.8(21.5)
24 土	牛乳	チキンライス ブロッコリーのおかかマヨ和え 豆腐とねぎのスープ	ツナパン 牛乳	572.6(484.9) 21.6(18.6)
26 月	牛乳	納豆ごはん 煮魚 キャベツのゆかり和え なすと油揚げの味噌汁 バナナ	じゃがバター お茶	466.7(419.2) 23.1(21.5)
27 火	牛乳	ごはん 揚げワンタン もやしと人参のナムル ごぼうとねぎの味噌汁	よもぎのパウンドケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	656.5(472.3) 19.3(13.2)
28 水	牛乳	スパゲッティイタリアン 温野菜 わかめと玉ねぎのスープ 乳児:清見オレンジ	うめおかかおにぎり お茶	476.5(466.1) 15.1(15.8)
29 木	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 白菜と人参の甘酢和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 幼児:清見オレンジ	ゼリー おせんべい お茶	478.6(435.6) 17.6(17.2)
30 金	牛乳	ごはん えびフライ 大根、人参、ふきの含め煮 ジャが芋の味噌汁	ごまトースト 牛乳	642.0(508.6) 25.0(20.7)
31 土	牛乳	ツナチャーハン ほうれん草のサラダ 春雨スープ	ぶどうパン 牛乳	508.7(433.8) 16.6(14.6)

・8日 お誕生会

## ～ひな祭り～

女の子の健やかな成長を祈る節句です。  
ひな人形や桃の花を飾り、ひなあられやひし餅を  
お供えします。  
彩りよいちらし寿司には長寿や健康への祈りが込  
められていますが、ひし餅の色にも意味がありま  
す。

緑⇒長寿や健康 《草萌える大地》  
白⇒清浄 《純白の雪》  
ピンク⇒魔除け 《桃の花》

また、3色合わせての意味合いは…

「春近い季節、雪の下には緑の草が息づき始め  
溶けかかった雪の残る大地には、桃の花が芽吹く」  
という意味になり、風情がありますね。



**鶏ひき肉  
たまねぎ  
ねぎ  
にんじん  
パン粉  
牛乳  
卵  
米みそ  
砂糖  
ごま**

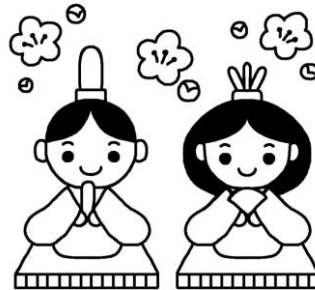
# 食 予 定 献 立 表 戸

材 料 名 <span style="float: right;">(○は午後おやつ)</span>		
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
生中華めん、○米、砂糖、ごま油、○砂糖	豚ひき肉、○しらす干し、米みそ	バナナ、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、コーン、にんじん、○にんじん、ねぎ、しめじ
米、砂糖、片栗粉、油、焼ふ、ごま	鶏もも肉、卵、油揚げ、でんぶ	グリーンアスパラ、○いちごジャム、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、みつば、かんぴょう(乾)、絹さや、焼きのり、しょうが
米、じゃがいも、○ロールパン、砂糖、油、○マヨネーズ	豚肩ロース肉、○チーズ、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ
米、マヨネーズ、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ缶、チーズ、米みそ	○バナナ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、あおのり
米、じゃがいも、○ぶどうパン、マヨネーズ	さわら、ハム、米みそ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん
ソフトフランスパン、○米、パン粉、油、ごま、○油、砂糖、ロールパン	豚ひき肉、おから、卵、牛乳、○焼き豚	こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、しめじ、○ピーマン、○ねぎ
米、さつまいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖	きす、卵	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、○もも缶、ピーマン、○いちご、パセリ
米、○ロールパン、はちみつ、油	豚肩ロース肉、木綿豆腐、米みそ、かつお節	きゅうり、かぶ、○かぼちゃ、かぶ・葉、ねぎ、うめ干し、しょうが、カットわかめ
米、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	○バナナ、はくさい、しらたき、たまねぎ、ねぎ、にんじん
米、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、○卵、○牛乳、○バター	ほうれんそう、にんじん、かぶ、しめじ、たけのこ、ねぎ、かぶ・葉、しょうが
○米、バンズパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、パン粉、油、砂糖	牛乳、おから、○鶏ひき肉、バター、○油揚げ、鶏もも肉、ピザ用チーズ	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、マッシュルーム(水煮)、○コーン、○にんじん、パセリ
米、じゃがいも、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、焼ふ、ごま油	豚レバー、○牛乳、米みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、にら、○オレンジ濃縮果汁、ねぎ、○干しぶどう、しょうが
米、○コッペパン、砂糖、油、片栗粉	ぶり、絹ごし豆腐、○ウインナー、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ	たまねぎ、○キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき、しょうが、りんご
米、○生うどん、じゃがいも、○油、○粉糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、レモン、パセリ
じゃがいも、バンズパン、パン粉、油、小麦粉	豚ひき肉、ウインナー、卵	たまねぎ、きよみ、にんじん
米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	さば、いんげんまめ(乾)、○卵、○バター、ピザ用チーズ、米みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、いんげん
米、○米、○もち米、さといも、マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ、○きな粉	だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、たけのこ(水煮)、こんにゃく、万能ねぎ
米、○ゆでうどん、パン粉、砂糖、ごま、○ごま油	鶏ひき肉、○豚肩ロース肉、卵、米みそ、かつお節、○かつお節	ほうれんそう、○キャベツ、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、たまねぎ、なばな、えのきたけ、○にんじん、カットわかめ、はっさく

米、さつまいも、油、○白玉粉、○ホットケーキ粉、パン粉、小麦粉	豚ヒレ肉、○粉チーズ、卵、米みそ	はくさい、はっさく、ねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ
米、○コッペパン、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、○ツナ缶、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ねぎ
○じゃがいも、米、砂糖	かれい、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、○バター	バナナ、キャベツ、なす、にんじん、しょうが
米、○小麦粉、油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○卵、米みそ、○米みそ、○バター	もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ、○よもぎ
○米、スパゲティー、さつまいも、油、砂糖	豚ひき肉、○かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、スナックえんどう、ピーマン、○うめ干し、カットわかめ、きよみ
米、ごま、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ	きよみ、はくさい、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん
米、じゃがいも、○食パン、パン粉、油、○砂糖、小麦粉、砂糖、○マーガリン、○すりごま	えび、卵、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ふき
米、○ぶどうパン、はるさめ、マヨネーズ、ごま油、砂糖	ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、ねぎ

## 松風焼き 22日のお昼です！

### 乳児1人分 幼児1人分



36g	45g
8g	10g
8g	10g
2.4g	3g
3.2g	4g
3.2g	4g
4g	5g
3.2g	4g
0.7g	0.8g
0.7g	0.8g

1. 玉ねぎ、ねぎ、にんじんをみじん切
2. パン粉は牛乳に浸し、ふやかしておく
3. 鶏ひき肉に①、②と溶き卵と米みそ混ぜて、粘りが出るまでよく練る。
4. 天板にクッキングシートを敷き、2の厚さにならして、ごまをまんべん
5. 190℃に予熱したオーブンで15
6. お好みの大きさに切り分けたら出来

# 塚愛児園

軽食
おさつパン
おかかおにぎり
ごま塩おにぎり
青菜おにぎり
ふかし芋
鶏そぼろおにぎり
和風ツナおにぎり
昆布おにぎり
バナナ おせんべい
梅おにぎり
ゆかりおにぎり
チーズパン
青のりおにぎり
バナナ おせんべい
ふかし芋

甘辛じゃこおにぎり
わかめおにぎり
チーズおかかおにぎり
ミルクブレッド
バナナ おせんべい
鮭おにぎり

1)りにする。

2)く。

3)砂糖を

2cmくらい

uなく振る。

5分程焼く。

4)上がり。