

# 3月 こんだてひょう

♪土曜日の献立はみょうじょうこども園のみです。  
★園の行事、仕入れ等の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので承知ください。

みょうじょうこども園保育所部  
明和町こども課

日 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				10時おやつ(未満児)	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	3時おやつ	
01 月	ごはん 牛乳(以上児) 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ みそ汁	ごはん、じゃがいも、片栗粉	油揚げ、鶏肉、牛乳	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、葉ねぎ	コールスロードレッシング、みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒、三温糖	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 28.5 g
02 火	わかめ御飯 牛乳(以上児) 炒り豆腐 マカロニサラダ ヨーグルト	ごはん、マカロニ	豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、わかめ、牛乳、ヨーグルト(ブルガリアストロベリー)	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、葉ねぎ、干しいたけ、アンパンマンジュース(りんご)	ノンエッグマヨネーズ、こいくちしょうゆ、三温糖、本みりん、だし汁	牛乳 菓子 りんごジュース 菓子	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.1 g
03 水	焼きそば 野菜豆腐ナゲット 野菜のごま和え 牛乳(以上児)	やしきそば麺、ホットケーキミックス、キャノーラ油、すりごま	豚肉、豆乳、ちくわ、野菜豆腐ナゲット、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、青ピーマン、バナナ	焼きそばソース、こいくちしょうゆ、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) バナナケーキ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.5 g
04 木	ロールパン 牛乳(以上児) ミートローフ こふきいも 野菜スープ	コーンフレーク、じゃがいも、パン粉、パン	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、コーン、パセリ粉	ケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、野菜ブイヨン、三温糖、食塩	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.7 g
05 金	ごはん 牛乳(以上児) さばの煮付け 海藻サラダ みそ汁	ごはん、青りんごゼリーの素	豆腐、牛乳、さば、わかめ	もも、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、たまねぎ、しょうが	和風ドレッシング、三温糖、こいくちしょうゆ、みそ、だし汁、酒、本みりん	牛乳 もも 牛乳(未満児) 青りんごゼリー	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.9 g
06 土	五目うどん ゆかりあえ バナナ 牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、バナナ、ゆかり	だし汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.9 g
08 月	ごはん 牛乳(以上児) 鶏のから揚げ 野菜の塩昆布和え 和風ビーフンスープ	ごはん、片栗粉、ビーフン、キャノーラ油	ヨーグルト、かまぼこ、鶏肉、塩こんぶ、牛乳	ミックスフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、バナナ	こいくちしょうゆ、だし汁、酒、本みりん、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) フルーツヨーグルト和え	エネルギー 614 kcal たんぱく質 29.2 g
09 火	ごはん 牛乳(以上児) 夏野菜カレー ドレッシングサラダ 寒天入りフルーツポンチ	ごはん、じゃがいも、ホットケーキミックス、カクテルゼリー、キャノーラ油	豚肉、ハム、牛乳	たまねぎ、ミックスフルーツ、キャベツ、なす、トマト、コーン、青ピーマン、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、にんにく、バナナ、パセリ粉	コクと旨みのまるやかカレー、ノンエッグマヨネーズ、和風ドレッシング、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) コーンパン	エネルギー 693 kcal たんぱく質 20.8 g
10 水	かやくうどん かき揚げ ほうれん草のおかか和え 牛乳(以上児)	うどん、てんぷら粉、キャノーラ油	鶏肉、油揚げ、干しえび、牛乳、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、しめじ、青ピーマン、葉ねぎ	だし汁、こいくちしょうゆ、酒、本みりん、三温糖、食塩	牛乳 パナナ 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.9 g
11 木	ロールパン 牛乳(以上児) タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	じゃがいも、グレープゼリーの素、パン	豆乳ゼリー(杏仁風味)、ハム、ヨーグルト、鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、葉ねぎ	ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、野菜ブイヨン、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 二色ゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.1 g
12 金	ごはん 牛乳(以上児) ぶりの照り焼き ほうれん草のナムル かき玉汁	ごはん、すりごま、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豆腐、卵、牛乳、ぶり	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが	こいくちしょうゆ、だし汁、酒、本みりん、三温糖、中華だし、食塩	ヨーグルト 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 26.2 g
13 土	きつねうどん コールスローサラダ みかん 牛乳(以上児)	うどん	鶏肉、油揚げ、牛乳	みかんパウチ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ	こいくちしょうゆ、マヨドレ、本みりん、酒、だし汁	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.7 g
15 月	ゆかりごはん 牛乳(以上児) 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん、マーマレード、クレープ(ヨーグルト)、キャノーラ油	豆腐、油揚げ、鶏肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、ゆかり	ノンエッグマヨネーズ、みそ、だし汁、こいくちしょうゆ	牛乳 菓子 牛乳(未満児) クレープ(ヨーグルト風)	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.6 g
16 火	ごはん 牛乳(以上児) さばのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁	ごはん、いちごジャム、食パン	豆腐、牛乳、さば	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、みそ、だし汁、三温糖、酒、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) ジャムサンド(いちご)	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g
17 水	スパゲティナポリタン 野菜サラダ ヨーグルト 牛乳(以上児)	スパゲティ、バター、キャノーラ油	ウインナー、牛乳、ヨーグルト(十勝)	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、青ピーマン、コーン	ケチャップ、かんきつドレッシング、ウスターソース、野菜ブイヨン、三温糖、こいくちしょうゆ	牛乳 もも 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.2 g
18 木	揚げパン ポトフ イタリアンドレッシングサラダ 牛乳(以上児)	コーンフレーク、じゃがいも、キャノーラ油、パン	ウインナー、ハム、きな粉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	イタリアンドレッシング、野菜ブイヨン、食塩、こしょう	牛乳 コーンフレーク 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.0 g

19	ごはん （ 金 ） ピビンバ わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳(以上児) ごはん、マカロニ、ごま、ごま油	牛肉、豆乳ゼリー(杏仁風味)、豆腐、きな粉、牛乳、わかめ	にんじん、もやし、ミックスフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、バナナ	三温糖、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 菓子 牛乳(未満児) マカロニきな粉	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.3 g
20	かやくうどん （ 土 ） ごまキャベツ バナナ 牛乳(以上児)	うどん、すりごま	鶏肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ、バナナ	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.1 g
22	ごはん （ 月 ） チキンカツ ゆかりあえ 野菜スープ	牛乳(以上児) ごはん、パン粉、小麦粉、キャノーラ油	卵、鶏ささ身、牛乳	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ、ゆかり	ケチャップ、こいくちしょうゆ、野菜ブイヨン、ウスターソース、三温糖	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.9 g
23	ごはん （ 火 ） 厚揚げのカレー炒め ワンタンスープ オレンジ	牛乳(以上児) ごはん、ワンタンの皮、お米deブルーベリータルト、ごま油、片栗粉	ヨーグルト、厚揚げ、豚ひき肉、ベーコン、牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、青ピーマン、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、三温糖、みそ、中華だし、酒、カレー粉	ヨーグルト 牛乳(未満児) お米ブルーベリータルト	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.9 g
24	五目うどん （ 水 ） 野菜入り肉焼売 野菜の和え物 牛乳(以上児)	うどん、ホットケーキミックス	鶏肉、ちくわ、油揚げ、とろけるチーズ、ウインナー、野菜入り肉焼売、牛乳、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、葉ねぎ、パセリ粉	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、ケチャップ	牛乳 バナナ 牛乳(未満児) ピザパン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 30.7 g
25	ロールパン （ 木 ） ハヤシチュー ツナサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳(以上児) じゃがいも、パン、キャノーラ油	牛肉、ツナ、型抜きレアチーズ(いちご)、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、きゅうり、コーン、グリーンピース	ハヤシベース、イタリアンドレッシング	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.8 g
26	ごはん （ 金 ） 鮭の塩焼き ゆでとうもろこし けんちん汁	牛乳(以上児) ごはん、ホットケーキミックス、さといも、キャノーラ油	豆腐、鶏肉、銀鮭、牛乳	みかん、だいこん、干しいたけ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、とうもろこし	三温糖、こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、食塩	牛乳 みかん 牛乳(未満児) 豆腐ドーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.7 g
27	カレーうどん （ 土 ） 野菜ドレッシングサラダ もも 牛乳(以上児)	うどん	豚肉、油揚げ、牛乳	もも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、葉ねぎ	コクと旨みのまるやかカレー、だし汁、マヨドレ、こいくちしょうゆ、本みりん、酒	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.9 g
29	ごはん （ 月 ） 鶏肉と野菜のみそ炒め ひじきふりかけ すまし汁	牛乳(以上児) ごはん、フルーチェピーチ、キャノーラ油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ひじき	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、青ピーマン、葉ねぎ、ゆかり	こいくちしょうゆ、だし汁、本みりん、酒、みそ、三温糖	牛乳 菓子 フルーチェピーチ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.6 g
30	ごはん （ 火 ） マーボー豆腐 パンサンスー バナナ	牛乳(以上児) ごはん、はるさめ、ごま油、すりごま、片栗粉、キャノーラ油	豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、葉ねぎ、バナナ、にんにく、しょうが	酢、みそ、三温糖、こいくちしょうゆ、中華だし	牛乳 菓子 牛乳(未満児) 菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.6 g