

3月 献立表

和光なかよしこども園



名阪食品

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き				
				主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料	
1	金	10時	蒸しブロッコリー ちらし寿司		ブロッコリー		塩	
		昼食	松風焼き 菜の花の胡麻和え 花麩とそうめんのすまし汁	油揚げ・桜でんぶ・玉子 鶏肉・豆腐・味噌	だし昆布・人参・干しいたけ・焼のり・絹さや 玉葱・青のり粉 コーン・菜の花・もやし 三つ葉	米・砂糖 片栗粉・胡麻 胡麻・砂糖 花麩・そうめん	酢・塩・醤油 みりん・料理酒・醤油・塩 醤油 天然だし・塩・醤油	
		3時	いちごババロア 麦茶	牛乳・ホイップ	いちご	ババロアの素	麦茶	
2	土	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい		
		昼食	ベーコンクリームスバゲティ みかん コンソメスープ	ベーコン・牛乳	玉葱・ほうれん草 みかん きゃべつ・人参	スバゲティ・サラダ油 じゃが芋	醤油・塩・卵対応シチューフレーク・コンソメ コンソメ・塩・こしょう	
		3時	おせんべい 麦茶			ばかうけ	麦茶	
4	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ		
		昼食	鯖の塩焼き ひじきおかか納豆 けんちん汁 ご飯	さば かつお節・納豆 鶏肉・豆腐・油揚げ	万能葱・もやし・ひじき 大根・ごぼう・人参・長葱	サラダ油 胡麻油 米	料理酒・塩 醤油 醤油・塩・天然だし	
		3時	りんごジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳		クラッカー・りんごジャム		
5	火	10時	蒸しかぼちゃ ★味噌ラーメン★		南瓜			
		昼食	味噌ラーメン★ 竹輪のおおき焼き バナナ	豚肉・ナルト 竹輪	もやし・きゃべつ・人参・コーン 青のり粉 バナナ	中華麺・胡麻油 マヨドレ・サラダ油	味噌ラーメンスープ 醤油	
		3時	しらすごまおにぎり 麦茶		わかめ	米・胡麻	麦茶	
6	水	10時	バナナ		バナナ			
		昼食	オムライス ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉・玉子 ロースハム	玉葱・人参・コーン・グリーンピース 胡瓜・人参・玉葱 ほうれん草・コーン	米・マーガリン・砂糖 じゃが芋・マヨドレ	ケチャップ・塩・こしょう 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	
		3時	★いちごケーキ★ 牛乳	豆乳・ホイップ 牛乳	いちご	小麦粉・砂糖・サラダ油・いちごジャム	ベーキングパウダー	
7	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖		
		昼食	中華風ローストチキン 野菜のカレー炒め 味噌汁 ご飯	鶏肉 ウインナー 油揚げ・味噌	にんにく 玉葱・葱・小松菜 豆苗・白菜	砂糖・サラダ油 オリーブオイル 米	料理酒・醤油・オイスターソース 塩・コンソメ・こしょう・カレー粉 天然だし	
		3時	★ハムチーズトースト★ 麦茶	ロースハム・チーズ		食パン	麦茶	
8	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋		
		昼食	豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーの葱塩和え 味噌汁 ご飯	豚肉 ツナ 高野豆腐・味噌	人参・もやし・きゃべつ・ピーマン・にら・にんにく ブロッコリー・長葱・生姜 玉葱	サラダ油 胡麻油 米	焼肉のたれ 塩 天然だし	
		3時	あんこパイ 牛乳	こしあん 牛乳		パイシート・グラニュー糖		
9	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ		
		昼食	ひき肉レタスチャーハン いちごジャムヨーグルト 中華スープ	豚肉・玉子 ヨーグルト ナルト	ピーマン・人参・長葱・レタス にら・人参	米・胡麻油 砂糖・いちごジャム 胡麻油	鶏がらスープ・塩・こしょう・醤油 中華味・醤油・塩	
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶	
11	月	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい		
		昼食	マーメイドチキン キャベツのレモンマヨサラダ 味噌汁 ★わかめご飯★	鶏肉 竹輪 味噌	きゃべつ・玉葱・赤ピーマン・コーン・レモン 南瓜 わかめ	マーメイドジャム マヨドレ 焼麩 米	醤油・料理酒 塩・こしょう 天然だし	
		3時	三温糖スナック 牛乳	牛乳		焼麩・マーガリン・三温糖		
12	火	10時	大根煮		大根		天然だし	
		昼食	鶏ひき肉とチーズのオムレツ ブロッコリーとツナのソテー 豆乳スープ ロールパン	玉子・鶏肉・チーズ ツナ 豆乳	玉葱・コーン・グリーンピース ブロッコリー・人参・パセリ マッシュルーム・玉葱・かぶ・人参	サラダ油 じゃが芋・サラダ油 ロールパン	塩・こしょう・ケチャップ コンソメ・塩 コンソメ・塩・こしょう	
		3時	ねぎ天かすおにぎり 麦茶		万能葱	米・天かす	めんつゆ 麦茶	
13	水	10時	きゅうりスティック 肉豆腐		胡瓜		塩	
		昼食	ひじきのマリネ 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 かまぼこ 油揚げ・味噌	玉葱・人参・えのきず・白菜・白海苔・春菊 ひじき・青梗菜・枝豆・赤ピーマン・胡瓜 コーン	サラダ油・砂糖・片栗粉 オリーブオイル・砂糖 さつま芋 米	天然だし・醤油・みりん 酢・塩・こしょう 天然だし	
		3時	ピーチゼリー ★ばかうけ★ 麦茶			ピーチゼリーの素 ばかうけ	麦茶	
14	木	10時	蒸しカリフラワー コーンチキンハヤシライス		カリフラワー		塩	
		昼食	春雨サラダ オレンジ	鶏肉 ナルト	玉葱・コーン・マッシュルーム・グリーンピース 胡瓜・人参・もやし オレンジ	サラダ油・米 春雨・砂糖・胡麻油	卵対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 醤油・酢	
		3時	きな粉マカロニ 牛乳	きな粉 牛乳		マカロニ・砂糖	塩	
15	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖		
		昼食	鯖の香味焼き きゅうりのゆかり和え 豚汁 ご飯	鯖 豚肉・味噌	長葱・生姜・にんにく きゃべつ・胡瓜・わかめ・ゆかり 大根・人参・小松菜	砂糖・胡麻・サラダ油 里芋・サラダ油 米	醤油・みりん・料理酒 醤油 天然だし	
		3時	★フライドポテト★ 麦茶			じゃが芋・サラダ油	塩 麦茶	

3月 献立表

和光なかよしこども園



名阪食品

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏のかりん揚げ焼き ごまツナサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ はんぺん・味噌	生姜 小松菜・人参・赤ピーマン 玉葱・絹さや	片栗粉・サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖	料理酒・酢・醤油・みりん 酢・塩 天然だし
		3時	マシュマロおこし			米	コーンフレーク・マーガリン・マシュマロ
19	火	10時	蒸しかぼちゃ ★カレーうどん★		南瓜		
		昼食	チーズコンソメ粉ふき芋 ぶどうフルーチェ 鮭おにぎり	豚肉・油揚げ 粉チーズ 牛乳	長葱・人参・玉葱・しめじ	うどん・サラダ油 じゃが芋 フルーチェベース	天然だし・みりん・醤油・丸対応カ レーフレーク 塩・コンソメ
		3時	麦茶			米	塩 麦茶
21	木	10時	オレンジ		オレンジ		
		昼食	ホキのピザ焼き がんもどきの煮物 味噌汁 ご飯	ほき・チーズ がんもどき 味噌	玉葱・ピザソース・ハセリ 人参・大根・小松菜 揚げ茄子・長葱	サラダ油 砂糖	塩・こしょう 醤油・天然だし 天然だし
		3時	★揚げパン★			米	ロールパン・サラダ油・グラニュー糖
22	金	10時	きゅうりスティック 貝だくさん玉子焼き		胡瓜		
		昼食	アスパラのおかか和え すりごま入り味噌汁 塩昆布ご飯	豚肉・玉子 かつお節 味噌	ひじき・切干大根・人参・長葱・干し 椎茸 きゃべつ・胡瓜・アスパラガス わかめ 塩昆布	砂糖・サラダ油 じゃが芋・胡麻 米	塩・醤油・みりん・料理酒 みりん・醤油 天然だし
		3時	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト	みかん缶・バナナ・パイナップル	砂糖	塩 麦茶
23	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚みそ丼 即席漬け すまし汁	豚肉・味噌 豆腐	人参・青梗菜・玉葱・にら 大根・胡瓜 長葱	サラダ油・砂糖・米	醤油 天然だし・塩 天然だし・塩・醤油
		3時	おせんべい 麦茶				サラダせんべい 麦茶
25	月	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鱈のぼん酢焼き 金平ごぼう 味噌汁 ご飯	たら 味噌	ハセリ ごぼう・人参・いんげん ほうれん草	小麦粉・サラダ油 胡麻油・砂糖・胡麻 さつま芋 米	醤油・みりん・ぼん酢 醤油・みりん 天然だし
		3時	そばおにぎり 麦茶	豚肉	生姜	米・サラダ油・砂糖	醤油・みりん 麦茶
26	火	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	肉じゃが マカロニサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	人参・玉葱・白滝・グリーンピース 人参・コーン・グリーンピース・胡瓜・ 玉葱 白菜・もやし	じゃが芋・サラダ油・砂糖 シエルマカロニ・マヨドレ 米	天然だし・醤油・みりん 塩・こしょう 天然だし
		3時	★ココアクッキー★ 牛乳				小麦粉・純ココア・バター・グラニュー 糖
27	水	10時	にんじん煮 チキンステーキ		人参		
		昼食	ほうれん草と玉子の鶏がら和え 味噌汁 だけのごぼはん	鶏肉 玉子 味噌 油揚げ	玉葱・にんにく ほうれん草・もやし・人参 大根・玉葱 筍・しめじ・絹さや	砂糖・片栗粉・サラダ油 焼酎 米・砂糖・サラダ油	塩・こしょう・醤油・酢・料理酒 鶏がらスープ・醤油 天然だし 醤油・みりん・天然だし
		3時	ミックスオレンジフルーチェ 麦茶	牛乳	みかん缶	フルーチェベース	麦茶
28	木	10時	茹でカリフラワー ★どんかつ★		カリフラワー		
		昼食	キャベツとハムのサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 ロースハム 豆腐・味噌	きゃべつ・コーン・胡瓜 なめこ	小麦粉・パン粉・サラダ油 サラダ油・砂糖	塩・こしょう・中濃ソース 酢・塩・こしょう 天然だし
		3時	すりごまスナック 牛乳				焼酎・マーガリン・胡麻・グラニュー糖
29	金	10時	蒸しかぼちゃ 中華丼		南瓜		
		昼食	わかめの酢の物 中華風コンソメスープ ★ハンバーグ★	豚肉・竹輪・うすらの卵 ナルト	玉葱・人参・白菜・干しいたけ・赤 ピーマン 海藻ミックス・胡瓜・えのき茸 クリームコーン・コーン	胡麻油・片栗粉・米 砂糖 じゃが芋	塩・こしょう・醤油・オイスターソー ス・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 中華味・塩
		3時	牛乳	牛乳・玉子 牛乳			ホットケーキミックス・砂糖・メープル シロップ
30	土	10時	赤ちゃんせんべい ソース焼きそば			赤ちゃんせんべい	
		昼食	マスカットゼリー 中華スープ	豚肉	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青の り粉 青梗菜・コーン・長葱	焼きそば麺・サラダ油・マヨドレ マスカットゼリーの素 胡麻・胡麻油	焼きそばソース 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	マリービスケット 麦茶				マリービスケット

※27品目アレルギー不使用の食材には、丸対応 と表記しています。
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。



3月の献立に5歳リクエストメニューが入っています。

★マークがリクエストメニューです。



献立種類	栄養価	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	420kcal	428kcal
	たんぱく質	13g	16g
	食塩	1.4g	1.9g
3~5歳児	エネルギー	550kcal	522kcal
	たんぱく質	17g	20g
	食塩	1.8g	2.4g