

3 月 献 立 表

浦和メーブル保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			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				
01 ・ 15 火	御飯 さつまいもとネギのみそ汁 だらの揚げあろし系 野菜ナムル	536.0(408.3) 23.5(17.5) 14.7(11.4) 1.8(1.4)	病舎そばめん、七分つき 米、さつまいも、油、片 栗粉、ごま油、ごま油、 砂糖	牛乳、たら、豚肉(薄ロ ス)、米みそ(淡色辛み そ)	大根、もやし、ほうれん 草、人参、白味噌、ね ぎ、有精粉、ごま カットわかめ、黒きくら げ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、中輪だしの 茶、酒、本みりん、食塩	牛乳 かぼちゃポロ	牛乳 あんかけ焼きそば	乳・小麦	
02 ・ 16 水	御飯 豆腐とねぎのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめサラダ	586.7(446.6) 21.4(16.0) 19.0(14.4) 1.3(1.0)	七分つき米、はるさめ、 油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(薄ロース)、 木綿豆腐、こしあん (生)、きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	人参、キャベツ、玉 ねぎ、きゅうり、ピーマ ン、蒸ピーマン、ねぎ、 コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 きな粉おにぎり	乳	
03 木	おろし番葱 お餅とえのきのすまし汁 チキンカツ フルーツポンチ	586.5(497.5) 21.8(17.6) 20.0(17.3) 1.6(1.3)	七分つき米、小麦粉、白 玉粉、砂糖、卵、小麦 粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、こしあん(生)、油 揚げ	りんご濃縮果汁、パナ ナ、みかん缶、いちご、 人参、小松菜、えのき、 コーン(冷凍)、ごぼ ろ、りんご、さやえん どう、糖ひんてん、牛し ら	かつお・昆布だし汁、米 酢、しょうゆ、酒、ク チャップ、食塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 関東風さくら餅	乳・小麦	ひなまつり
04 金	煎飯 煮貝ともやしのみそ汁 ポークピーズ 切干大根とシラスのサラダ	550.2(436.1) 23.3(18.5) 19.7(16.1) 1.8(1.4)	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、強力粉、 油、砂糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚肉(薄ロース)、 木綿豆腐、鶏ひき肉、煮 干大豆、しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、人参、小松菜、 人参、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、切り干し だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ク チャップ、酢、酒、しよ うゆ、食塩、洋風だしの 茶、オイスターソース、 ドライイースト、おろし しょうが、食塩、パセリ	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 肉まん	乳・小麦	
05 ・ 19 土	中華丼 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 りんご	518.7(389.2) 18.8(12.7) 16.8(12.2) 1.3(1.0)	七分つき米、ホットケ ーキ、じゃがいも、押 麦、ごま油、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、豚肉(薄ロース)、 豆腐、米みそ(淡色辛み そ)	りんご、玉ねぎ、人参、 人参、だしのこ(ゆ で)、しいたけ、黒きくら げ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、中輪だしの 茶、食塩	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ホットケーキ	乳・小麦	
07 月	手作りカレーライス 白菜とえのきのスープ コンサラー りんごゼリー	627.5(478.3) 21.6(16.7) 17.6(14.0) 1.3(1.0)	七分つき米、じゃがい も、小麦粉、黒砂糖、押 麦、砂糖、油	牛乳、豚肉(薄ロース)、 木綿豆腐、ツナ水魚缶	りんご濃縮果汁、玉 ねぎ、コーン(冷凍)、人 参、きゅうり、白菜、 りんご、えのきだけ、すり ごま、かんでんクッ ク、しょうが	クチャップ、洋風だしの 茶、食塩、カレー粉	牛乳 バジタフルせんべい	牛乳 黒糖煎餅	乳・小麦	ひろきく ん リクエスト メニュー
08 火	ひじきごぼん サーモン豆乳シチュー 白菜とほうれん草の磯あえ りんご	557.7(410.0) 23.1(18.9) 12.3(9.2) 1.6(1.2)	七分つき米、じゃがい も、米、小麦粉、油、砂 糖	牛乳、豆腐、さけ、鶏む ね肉、鶏ひき肉	白菜、りんご、玉ねぎ、 人参、ほうれん草、ピー マン、ごま、病舎のり、 ひじき	クチャップ、しょうゆ、 洋風だしの茶、食塩、 酒、みりん	牛乳 かぼちゃポロ	牛乳 クチャップライス	乳・小麦	
09 水	御飯 はるさめスープ 肉団子の酢豚風 わかめと玉ねぎのボン酢和え	626.9(415.2) 22.5(17.8) 17.4(14.3) 1.6(1.2)	七分つき米、強力粉、 じゃがいも、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、砂糖、 なたね油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき 肉、鶏ささ身、ツナ水魚 缶	玉ねぎ、人参、小松菜、 しいたけ、ピーマン、 コーン(冷凍)、ごま、 カットわかめ	クチャップ、酢、ほん酢 しょうゆ、食塩、和風だ しの茶、中輪だしの茶、 ドライイースト、カレー 粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ツナポテトパン	乳・小麦	
10 ・ 24 木	御飯 かぼちゃ豆腐スープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	550.8(443.1) 22.6(17.9) 17.9(15.4) 1.2(0.9)	七分つき米、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、調製豆 乳、豆腐	キャベツ、かぼちゃ、玉 ねぎ、小松菜、にんじ ろ、きゅうり、コーン (冷凍)、マーマレード	しょうゆ、酢、食塩、洋 風だしの茶	牛乳 ミレービスケット	牛乳 野菜ケーキ	乳・小麦	
11 ・ 25 金	御飯 じゃがいもとねぎのみそ汁 病舎がんもどきのあんかけ 野菜納豆和え	537.8(407.3) 22.3(16.7) 14.2(11.3) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがい も、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、鯖魚、さけ(塩)、 米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ねぎ、ひ じき	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 鮭おにぎり	乳・小麦	
12 ・ 26 土	てりや産野菜丼 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	541.4(404.7) 21.8(16.1) 12.1(9.7) 1.5(1.1)	七分つき米、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、ツナ水魚缶、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、玉 ねぎ、キャベツ、人参、 なめこ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、和風だしの茶	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ツナおにぎり	乳	
14 月	きつねうどん れんごんのてんぷら ブロッコリーの白あえ ぶどうゼリー	535.1(423.9) 22.0(17.0) 18.6(13.8) 1.6(1.3)	ゆでうどん、ホットケ ーキ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豆腐、 鶏ささ身、油揚げ	ぶどう濃縮果汁、れん ごん、人参、ブロッコ リー、しめじ、いちご、 すりごま、かんでんクッ ク、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	牛乳 バジタフルせんべい	牛乳 イチゴソースのホット ケーキ	乳・小麦	いとちゃん リクエスト メニュー
17 ・ 31 木	煎飯 大根と豆腐のみそ汁 かみかきサラダ ペイコト屋等	564.0(473.4) 21.6(17.5) 17.2(14.9) 1.7(1.4)	七分つき米、ざといも (冷凍)、さつまいも、 小麦粉、黒砂糖、油、砂 糖、片栗粉、グラニュー 糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、調製豆乳、米みそ (淡色辛みそ)	大根、きゅうり、人参、 ごぼう、小松菜、ねぎ、 ごま、病舎のり	かつお・昆布だし汁、本 みりん、しょうゆ、酒、 めんつゆ、3倍濃縮、食 塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さつまいもドーナツ	乳・小麦	
18 金	あずきおこわ 大根と油揚げのみそ汁 ささみのカレーフリット ブロッコリーのあかな和え	562.3(434.0) 26.5(19.7) 17.7(14.2) 1.4(1.1)	七分つき米、ホットケ ーキ、小麦粉、砂糖、油、 コーンフレーク、なたね 油、病舎、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、豆腐、 あずき(乾)、油揚げ、 コンブ、米みそ(淡色辛み そ)、生クリーム、かつお節	大根、ブロッコリー、人 参、バナナ、いちご、ご ま	かつお・昆布だし汁、食 塩、しょうゆ、カレー 粉、パセリ粉	牛乳 プレーンクラッカー	牛乳 お楽しみパフェ (未開封はケーキ)	乳・小麦	卒園お祝い給食
22 火	煎飯 菜の花と豆腐のすまし汁 鶏肉の唐揚げ パスタサラダ	588.3(436.6) 23.8(17.3) 17.7(13.2) 1.7(1.3)	七分つき米、米、スパゲ ティ、片栗粉、ごま油、 砂糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)	人参、小松菜、きゅう り、なめこ、コーン(冷 凍)、ねぎ、すりごま、 しょうが	かつおだし汁、しよ うゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 かぼちゃポロ	牛乳 みそ焼きおにぎり	乳・小麦	たいせいくん リクエスト メニュー
23 水	煎飯 はるさめスープ 肉団子の酢豚風 わかめと玉ねぎのボン酢和え	526.9(415.2) 22.5(17.8) 17.4(14.3) 1.6(1.2)	七分つき米、強力粉、 じゃがいも、はるさめ、 片栗粉、小麦粉、砂糖、 なたね油	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき 肉、鶏ささ身、ツナ水魚 缶	玉ねぎ、人参、小松菜、 しいたけ、ピーマン、 コーン(冷凍)、ごま、 カットわかめ	クチャップ、酢、ほん酢 しょうゆ、食塩、和風だ しの茶、中輪だしの茶、 ドライイースト、カレー 粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 ツナポテトパン	乳・小麦	パースデー パーティー
28 月	にんじんライス 野菜スープ ハンバーグ じゃがいもとブロッコリーの オープン病舎	548.1(427.0) 23.4(18.4) 19.3(15.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、スパゲ ティ、パン粉、油、砂 糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、鶏ひき 肉、調製豆乳	人参、玉ねぎ、コーン (冷凍)、マッシュルー ム、しめじ、小松菜、 キャベツ、ブロッコ リー、あおのり	クチャップ、食塩、ウス ターソース、洋風だしの 茶、しょうゆ、食塩、チ ツメグ	牛乳 バジタフルせんべい	牛乳 ミートスパゲティ	乳・小麦	としだけくん リクエスト メニュー
29 火	おこわ 豆腐のすまし風蒸 かじりのネギソース ひじきの五目系	520.5(401.9) 24.0(18.7) 16.3(12.7) 1.8(1.3)	七分つき米、さつまい も、もち米、片栗粉、 油、砂糖、ごま油	牛乳、かじり、豆腐、絹 ごし豆腐、鶏もも肉、油 揚げ、きな粉	人参、小松菜、ねぎ、え のきだけ、ごぼう、さや えんどう、ひじき、しよ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	牛乳 かぼちゃポロ	牛乳 豆もち	乳・小麦	
30 水	ドライカレーライス わかめスープ 小松菜の蒸し りんごゼリー	539.0(431.7) 22.6(17.6) 18.0(13.9) 1.6(1.2)	七分つき米、マカロニ、 洋菜、オリーブ油、砂 糖、油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、ツナ水魚缶、油揚 げ、凍り豆腐	りんご濃縮果汁、玉 ねぎ、小松菜、人参、も やし、ピーマン、ホー ルトマト缶詰、干しびど ろ、カットわかめ、かんで んクック、しょうが	クチャップ、しょうゆ、 みりん、中輪だしの茶、 洋風だしの茶、和風だ しの茶、食塩、カレー粉、 パセリ粉	牛乳 きなこせんべい	牛乳 トマトのイタリアンソ テー	乳・小麦	

※献立は変更になる場合があります。