

\*\*\*\*\*こ ん だ て ひ ょ う\*\*\*\*\*



2021ねん03がつ

| ひづけ      | こんだて  | おやつ                  | ざいりょうめい                              |  |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>しじつ |
|----------|---|----------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------------|
|          |   |                      | ねつとちからになるもの                          | ちやくやくほねになるもの                           | からだのちょうしをととのえるもの                                      |                       |
| 01<br>げつ | ごはん、だいこんとこまつなのみそしる、とりにくのパーベキューソース、ブロッコリーのこまあえ   | ミルク、あずきいりむしパン        | こめ、ホットケーキミックス、かたくりこ、むぎ、さとう、こま、あぶら    | とりにく、ミルク、みそ、たまご、ゆであずき、むえんバター、ぎゅうにゅう    | ブロッコリー、だいこん、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが                | 590<br>25.9<br>14.8   |
| 02<br>か  | ごはん、とんじる、さわらのさいきょうやき、もやしとわかめのナムル、オレンジ           | ミルク、かりんとう            | こめ、じゃがいも、むぎ、さとう、こま、こまあぶら             | さわら、ミルク、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう           | オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、ごぼう、わかめ              | 535<br>23.5<br>10.7   |
| 03<br>すい | さけすし、はなはらのすまししる、とりにくのやわらかに、はくさいのおかかあえ、カルピスゼリー   | ミルク、ひなあられ            | こめ、さとう、やきふ、こま                        | とりにく、さけ、カルピス、ミルク、たまご、かつおぶし、ぎゅうにゅう、とうふ  | はくさい、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、にんにく、かんでん、だいこん    | 582<br>268<br>13.1    |
| 04<br>もく | スパゲティミートソース、ワカメスープ、コールスローサラダ、オレンジ               | ミルク、ドーナツ             | スパゲティ、あぶら、さとう                        | ぶたひきにく、ミルク、こなチーズ、ぎゅうにゅう                | たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、コーン、わかめ、マッシュルーム、えのきたけ、ホールトマト      | 536<br>22.6<br>13.7   |
| 05<br>きん | ハヤシライス、マカロニサラダ、ももヨーグルト                          | ミルク、フライドポテト          | こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、マヨネーズ、あぶら          | ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう                        | たまねぎ、ブロッコリー、ももかん、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト                  | 559<br>22.1<br>13.5   |
| 06<br>と  | あおなごごはん、とうふとわかめのみそしる、ミートボール、キャベツのおかかあえ、バナナ      | ぎゅうにゅう、せんべい          | こめ、むぎ                                | ぎゅうにゅう、ミートボール、とうふ、みそ、かつおぶし、ぎゅうにゅう      | バナナ、きゅうり、キャベツ、こまつな、わかめ、にんじん                           | 534<br>18<br>13.3     |
| 08<br>げつ | しょくパン(ジ・フ)、ミネストローネ、たまごやき、ポテトサラダ                 | むぎちや、ウインナーとコーンのまぜごはん | しょくパン、こめ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、あぶら、さとう    | たまご、ウインナー、ツナ、ミルク、バター、ぎゅうにゅう、にくだんご      | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、ブルーベリージャム、コーン              | 590<br>20.2<br>24.3   |
| 09<br>か  | ごはん、にらたまじる、さけのパンこやき、やさいのナムル、オレンジ                | ミルク、アメリカンドッグ         | こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ、かたくりこ、こまあぶら        | アメリカンドッグ、さけ、たまご、ミルク、こなチーズ、ぎゅうにゅう       | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、わかめ、にんにく                 | 540<br>26.6<br>11.8   |
| 10<br>すい | みそうどん、むぎちや、コロケ、こまつなとにんじんのあえもの、バナナ               | ミルク、りんごケーキ           | うどん、ホットケーキミックス、あぶら、さとう               | ぶたにく、ミルク、ぎゅうにゅう、みそ、たまご、むえんバター、ぎゅうにゅう   | バナナ、もやし、りんご、こまつな、はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、コーン                 | 523<br>19.7<br>10.3   |
| 11<br>もく | ぶたどん、なめこじる、わふうサラダ、にんじんゼリー                       | ミルク、せんべい             | こめ、むぎ、さとう                            | ぶたにく、とうふ、ミルク、かまぼこ、みそ、ぎゅうにゅう            | たまねぎ、キャベツ、はくさい、ねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、しめじ、わかめ、かんでん、オレンジジュース | 530<br>22.3<br>10.6   |
| 12<br>きん | ごはん、みそしる(かぶ・あげ・なばないり)、ぎせいとうふ、もやしのいろいろあえ         | むぎちや、やきそば            | こめ、やきそばめん、むぎ、さとう、あぶら、こま              | とうふ、たまご、ひきにく、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう      | かぶ、キャベツ、もやし、なばな、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、しいたけ、ひじき        | 550<br>21.7<br>18.2   |
| 13<br>と  | ふりかけごはん、えのきとたまねぎのみそしる、シューマイ、キャベツとにんじんこまあえ、オレンジ  | ぎゅうにゅう、ビスケット         | こめ、むぎ、こま、さとう                         | ぎゅうにゅう、シューマイ、みそ                        | オレンジ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ                             | 523<br>17.6<br>14.6   |
| 15<br>げつ | ごはん、だいこんとこまつなのみそしる、とりにくのパーベキューソース、ブロッコリーのこまあえ   | ミルク、あましょく            | こめ、かたくりこ、むぎ、さとう、こま、あぶら               | とりにく、ミルク、みそ、ぎゅうにゅう                     | ブロッコリー、だいこん、りんご、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが                | 581<br>22.9<br>18.7   |
| 16<br>か  | ごはん、とんじる、さわらのさいきょうやき、もやしとわかめのナムル、オレンジ           | ミルク、マカロニあべかわ         | こめ、じゃがいも、マカロニ、さとう、むぎ、こま、こまあぶら        | さわら、ぶたにく、ミルク、みそ、きなこと、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、とうふ  | オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ、しょうが、ごぼう、わかめ、だいこん         | 562<br>28.5<br>12.3   |
| 17<br>すい | こもくうどん、むぎちや、コロケ、こまつなとにんじんのあえもの、バナナ              | むぎちや、さくらえびごはん        | うどん、むぎ、あぶら、さとう                       | とうふ、とりにく、ハム、ほしえび、ぎゅうにゅう                | バナナ、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、コーン               | 566<br>16.4<br>10     |
| 19<br>きん | カレーライス、マカロニサラダ、みかんヨーグルト                         | むぎた、おこのみやき(コーン)      | こめ、じゃがいも、こむぎこ、むぎ、マカロニ、マヨネーズ、さとう、あぶら  | ぶたひきにく、ミルク、ウインナー、たまご、かつおぶし、ぎゅうにゅう      | みかん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、くじんづけ、コーン、あおのり         | 596<br>18.5<br>19.3   |
| 22<br>げつ | しょくパン(ジ・フ)、ミネストローネ、たまごやき、ポテトサラダ                 | むぎちや、にんじんごはん         | しょくパン、こめ、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、あぶら、さとう、こま | たまご、ツナ、ミルク、ぎゅうにゅう、にくだんご                | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、ブルーベリージャム                  | 571<br>19.1<br>20.1   |
| 23<br>か  | ごはん、だいこんとあぶらあげのみそしる、ぶたにくのカレーピカタ、はるさめサラダ(マヨネーズ)  | ミルク、タマゴトースト          | こめ、しょくパン、はるさめ、むぎ、マヨネーズ、こむぎこ、あぶら      | ぶたにく、たまご、ミルク、たまご、みそ、ハム、あぶらあげ、ぎゅうにゅう    | だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、わかめ                           | 568<br>26.5<br>15.4   |
| 24<br>すい | ごはん、にらたまじる、さけのパンこやき、やさいのナムル、オレンジ                | バナナヨーグルト、アスパラガスビスケット | こめ、むぎ、あぶら、さとう、パンこ、かたくりこ、こま、こまあぶら     | さけ、たまご、ミルク、こなチーズ、ぎゅうにゅう                | オレンジ、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、やし、にんじん、にら、わかめ、にんにく              | 523<br>22.1<br>12     |
| 25<br>もく | ごはん、コンソメスープ、チーズハンバーグ、スパゲティソース、赤いアツ刈、いちご         | カルピス、スティックパン         | こめ、コッパン、スパゲティ、むぎ、パンこ、あぶら、マヨネーズ、さとう   | ぶたひきにく、カルピス、たまご、ぎゅうにゅう、チーズ             | たまねぎ、いちご、ブロッコリー、しめじ、コーン、にんじん、しいたけ                     | 578<br>20.5<br>16     |
| 26<br>きん | ごはん、みそしる(かぶ・あげ・なばないり)、ぎせいとうふ、もやしのいろいろあえ         | ミルク、はらじゆくドッグ         | こめ、むぎ、さとう、あぶら、こま                     | とうふ、たまご、ミルク、とりひきにく、みそ、チーズ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | かぶ、もやし、にんじん、なばな、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、ひじき                  | 587<br>26.3<br>18.6   |
| 27<br>と  | ふりかけごはん、たまねぎとあぶらあげのみそしる、ポイルウインナー、もやしのこんぶあえ、オレンジ | ぎゅうにゅう、ビスケット         | こめ、むぎ                                | ぎゅうにゅう、ウインナー、みそ、あぶらあげ                  | オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、しおこんぶ                              | 574<br>18.6<br>20.6   |
| 29<br>げつ | ふりかけごはん、とうふとあぶらあげのみそしる、しろみさかなのフライ、パスタサラダ        | ミルク、コーンフレーク          | こめ、コーンフレーク、スパゲティ、あぶら、むぎ              | しろみさかな、とうふ、ミルク、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう         | きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ                                 | 563<br>23.6<br>11.1   |
| 30<br>か  | きつねうどん、むぎちや、やきシューマイ、キャベツのこまマヨネーズあえ              | ミルク、カステラ             | うどん、マヨネーズ、あぶら、さとう、こま                 | シューマイ、ミルク、あぶらあげ、ツナ、ぎゅうにゅう              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ                                   | 571<br>32<br>20.3     |
| 31<br>すい | メンチカツカレー、むぎちや、はるさめサラダ、バナナ                       | ミルク、せんべい             | こめ、むぎ、はるさめ、さとう、あぶら                   | メンチカツ、ミルク、ぎゅうにゅう                       | バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ                                | 583<br>15.6<br>14.4   |

※園の行事などで献立が入れ替わることがあります。  
※食材の関係で献立が変わることがあります。

3がつ3には、ひなまつりです。こどものせいちょうをおいのりするひです。おやつの『ひなあられ』のいろには、ピンク(わるいことがおきない)、しろ(ながいき)、みどり(けんこう)といういみがあります。



| 【栄養目標量:以上児】 | 【今月の平均】 |         |
|-------------|---------|---------|
| エネルギー       | 560kcal | 560kcal |
| たんぱく質       | 21.0g   | 201.6g  |
| 脂質          | 16.0g   | 15.0g   |
| 塩分          | 2.5g    | 2.6g    |



たんじょうひかい



こどもがよろこぶメニュー



「まごわやさしい」こんだて