平成31年3月

こんだてひょう

なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ（3歳児未満）	ひ　る		3時のおやつ	主な食材料	延長保育補食
1	金	はっこうにゅう	ごもくちらし えのきのすましじる さわらのゆうあんやき	ほうれんそうのおひたし ひなまつりゼリー	ひなあられ カステラ ぎゅうにゅう	こめ　す　さとう　しいたけ　あぶらあげ　れんこん にんじん　きぬさや　たまご　しょうゆ　さけ　わかめ あられはんぺん　とうふ　えのき　しお　さわら　みりん ゆず　あぶら　ほうれんそう　はくさい　いとけずり ゼリー　ひらあられ　カステラ　ぎゅうにゅう	ミレービスケット むぎちゃ
2	土	かし むぎちゃ	スパゲティナポリタン ちんげんさいのスープ おうとうかん		ツナパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ　ハム　たまねぎ　にんじん　ピーマン ケチャップ　ピューレ　しお　こしょう　バター　チーズ ちんげんさい　ベーコン　しょうゆ　ガラ　おうとうかん ツナパン　ゼリー　ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
4 18	月	チーズ ぶどうジュース	いりこなめしごはん じゃがいものみそしる とりのうめやき	こうやどうふのにもの りんごかん	ミネストローネスープ	こめ　いりこなめし　じゃがいも　たまねぎ　ほうれんそう みそ　とりにく　さけ　しょうゆ　ねりうめ　さとう みりん　あぶら　こうやどうふ　にんじん　しいたけ パセリ　いんげん　りんごかん　マカロニ　とまと ベーコン　ガラ	プチスティック やさいジュース
5 19	火	プリン	きびごはん さつまじる さけのこうみやき	にんじんシリシリー ようなしかん	ジャムサンド （いちごジャム） ぎゅうにゅう	きび　こめ　とりにく　こんにゃく　にんじん　だいこん ごぼう　さつまいも　ねぎ　みそ　さけ　さけ　しょうゆ みりん　しょうが　ごま　あぶら　もやし　にら　ツナ ようなしかん　しょくパン　イチゴジャム　ぎゅうにゅう	きなこせんべい ゼリー（ピーチ）
6 20	水	6：このはせんべい むぎちゃ 20:にゅうさんきん いんりょう	クリームがけピラフ こまつなのスープ	コーンサラダ せとか	きなこおはぎ むぎちゃ	こめ　しお　カレーこ　ターメリック　とりにく　たまねぎ マッシュルーム　にんじん　ぎゅうにゅう　ガラ　こむぎこ あぶら　バター　なまクリーム　パセリ　こまつな　えのき ねぎ　ベーコン　こしょう　ガラ　キャベツ　コーン あかピーマン　フレンチドレッシング　もちごめ　さとう きなこ　むぎちゃ　せとか	ボテトのおやき むぎちゃ
7	木	はっこうにゅう	おせきはん とんじる とりのからあげ	かいそうサラダ ひゅうがなつゼリー	ホットケーキ （はちみつ） ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ　ささげ　ごま　しお　ぶたにく　にんじん だいこん　じゃがいも　とうふ　こんにゃく　ねぎ　みそ とりにく　しょうが　しょうゆ　あぶら　かいそうミックス キャベツ　あかピーマン　わふうドレッシング　ゼリー ホットケーキミックス　たまご　ぎゅうにゅう　バター メープルシロップ	ミニチーズクラッカー プリン
8 22	金	かぼちゃボーロ りんごジュース	マーボーごはん キャベツとしいたけのスープ	もやしのナムル かんぺい	あましょく ぎゅうにゅう	こめ　とうふ　ぶたにく　ねぎ　にんじん　しいたけ　にら しょうが　あかみそ　しょうゆ　さとう　キャベツ とりにく　しお　こしょう　ガラ　ほうれんそう　もやし あかピーマン　ちゅうかドレッシング　かんぺい あましょく　ぎゅにゅう	おからせんべい むぎちゃ
9	土	かし むぎちゃ	カレーうどん だいこんとぶたにくのにもの ようなしかん		ぶどうぱん ゼリー ぎゅうにゅう	うどん　ぶたにく　かまぼこ　たまねぎ　ほうれんそう にんじん　カレーこ　しょうゆ　しお　みりん　だいこん ようなしかん　ぶどうパン　ゼリー　ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
11 25	月	ゼリー （オレンジ）	ごはん とうふとこまつなのみそしる とりのしおこうじやき	ひじきのサラダ りんごかん	ワンタンスープ	こめ　とうふ　こまつな　あぶらあげ　みそ　とりにく しおこうじ　きりぼしだいこん　ひじき　にんじん いんげん　わふうドレッシング　りんごかん　ワンタン ぶたにく　もやし　にら　ねぎ　しょうゆ　しお　ガラ	ミニチーズクラッカー プリン
12 26	火	チーズ ぶどうジュース	のりのつくだにごはん ふとたまねぎのみそしる ぶたみそやき	にびたし おうとうかん	チャプチェ むぎちゃ	こめ　のり　みりん　しょうゆ　はなふ　わかめ　たまねぎ みそ　ぶたにく　しょうが　にんにく　あぶらあげ　ねぎ こまつな　はくさい　にんじん　みりん　おうとうかん はるさめ　しいたけ　ちんげんさい　あぶら　さとう むぎちゃ	かぼちゃボーロ にゅうさんきん いんりょう
13 27	水	プリン	とりなんばんうどん さかなのマヨネーズやき	はくさいのうめあえ ようなしかん	ゆうやけおにぎり むぎちゃ	うどん　とりにく　ちくわ　たまねぎ　しいたけ　にんじん わかめ　しょうゆ　しお　みりん　メルルーサ　マヨネーズ あおのり　だいこん　はくさい　ねりうめ　ようなしかん こめ　ちりめんじゃこ　のり　むぎちゃ	てづくりラスク やさいジュース
14 28	木	プチスティック むぎちゃ	バターロールパン にんじんのポタージュ ハーブチキン	ポテトサラダ にゅうさんきんいんりょう	おこのみやき むぎちゃ	バターロールパン　たまねぎ　にんじんﾍﾟｰｽﾄ　コーンペースト バター　あぶら　こむぎこ　ぎゅうにゅう　なまクリーム しお　こしょう　パセリ　オリーブゆ　とりにく　にんにく レモン　バジル　ローリエ　ワイン　じゃがいも　いんげん にんじん　コーン　マヨネーズ　にゅうさんきんいんりょう ぶたにく　さくらえび　キャベツ　ねぎ　たまご いとけずり　ソース　ケチャップ　あおのり　むぎちゃ	きなこせんべい むぎちゃ
15 29	金	このはせんべい りんごジュース	わかめごはん はるさめスープ いりどうふ	ちゅうかふうサラダ せとか	メープルロールパン のむヨーグルト	こめ　わかめ　はるさめ　たけのこ　きくらげ　ベーコン ちんげんさい　ねぎ　しょうゆ　しお　ぶたにく　たまねぎ にんじん　しいたけ　あぶら　とうふ　たまご　グリンピース さとう　もやし　キャベツ　ちゅうかドレッシング せとか　メープルロールパン　のむヨーグルト	プチスティック ゼリー（グレープ）
16	土	かし むぎちゃ	タンメン さといものにもの みかんかん		ドーナッツパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン　やきぶた　ねぎ　はくさい　にんじん　きくらげ にんにく　しょうが　にら　しお　ガラ　さといも いんげん　とりにく　さとう　みりん　みかんかん ドーナッツパン　ゼリー　ぎゅうにゅう　しょうゆ	かし ヨーグルト
23	土	かし むぎちゃ	にくうどん いんげんのきんぴらに おうとうかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん　ぶたにく　あぶらあげ　にんじん　はくさい　ねぎ ほうれんそう　しょうゆ　しお　みりん　いんげん　こんにゃく さとう　おうとうかん　ポテトパン　ぎゅうにゅう　ゼリー	かし ヨーグルト
30	土	かし むぎちゃ	わふうスパゲティ ポトフ みかんかん		ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ　ベーコン　たまねぎ　しめじ　こまつな しょうゆ　しお　こしょう　オリーブゆ　にんにく　バター ウィンナー　ベーコン　キャベツ　じゃがいも　にんじん ガラ　みかんかん　ピザパン　ゼリー　ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

≪3歳以上児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	585Kcal	21.2g	13.8g
園の目標値	590Kcal	23.0g	16.0g

≪3歳未満児≫

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	531Kcal	19.8g	12.4g
園の目標値	530Kcal	21.0g	14.0g

あかさんそつえんおめでとうございます

ひなあられ

赤は桃の花の色で「魔除け」、白は雪で「清らかさ」、緑は大地で「健康」という、それぞれの願いを表しています。

うしお汁

はまぐりの貝がらは、同じ貝としかぴったり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います

ちらしずし

女の子のお祭りにぴったりな華やかな料理です。縁起のよいたくさんの食べ物を使うことで、将来の健康と幸せを願います。