

# 3月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です

2020年3月 蒲田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
2 ・ 16 ・ 30	月	ごはん 肉豆腐 きゃべつの桜えび和え 切干大根のみそ汁 果物	こんぶ コーンおにかか おにぎり	6分づき米、コーン缶、ごま、ごま油、豚肉、かつお節、さくらえび、木綿豆腐、油揚げ、こんぶ、こねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、ねぎ、しらたき、切干大根、えのきたけ、しょうゆ、みそ、みりん、砂糖、酒	437 kcal 16.3 g 8.3 g 72.2 g	9 ・ 23	月	チキンカレー 白菜の昆布和え 春雨スープ 果物	ビスケット 牛乳かん (黒蜜ソースがけ)	6分づき米、米粉、じゃがいも、ごま油、なたね油、鶏もも肉、普通牛乳、塩昆布、もやし、しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、はるさめ、りんご、にんにく、しょうが、粉寒天、黒砂糖、砂糖、食塩、ウスターソース、カレー粉、しょうゆ、トマトケチャップ、ビスケット	408 kcal 10.8 g 8.7 g 69.0 g
3 ・ 17 ・ 31	火	しいたけと人参の混ぜごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃの煮物 おふのすまし汁	牛乳 あんこ巻き	6分づき米、麩、小麦粉、白玉粉、ごま、なたね油、鶏肉、かつお節、普通牛乳、こしあん、かぼちゃ、にんじん、干しいたけ、こまつな、しょうゆ、砂糖、酒、みそ、みりん、食塩  3日のみ…たまご、さやえんどう、れんこん、カルピス、ほうれん草、食紅、ひなあられ	492 kcal 18.5 g 11.4 g 75.2 g	10 ・ 24	火	ごはん かれいのみそ漬け焼き アスパラガスのきんぴら 豚汁	牛乳 米粉のサターアングギー	6分づき米、米粉、6分づき米ぬか油、ごま油、ごま、豚肉、かれい、たまご、普通牛乳、木綿豆腐、アスパラガス、ごぼう、こんにゃく、だいこん、にんじん、ベーキングパウダー、みそ、黒砂糖、砂糖、酒、しょうゆ	508 kcal 21.4 g 13.7 g 70.8 g
4 ・ 18	水	ごはん 鮭のレモン焼 ちくわといんげんのおかか炒め 呉汁	牛乳 フライドポテト	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、なたね油、ごま油、鮭、かつお節、竹輪、普通牛乳、だいたく水煮、油揚げ、にんじん、かぶ、さやいんげん、レモン果汁、みそ、みりん、砂糖、食塩、しょうゆ	432 kcal 18.3 g 16.2 g 50.3 g	11 ・ 25	水	人参としらすのふりかけごはん 豚肉と大根の照り煮 ほうれん草とツナののり和え ねぎと油揚げのすまし汁	牛乳 きなこ大豆ふかしいも	6分づき米、さつまいも、なたね油、豚肉、普通牛乳、しらす干し、ツナ缶、だいたく水煮、油揚げ、きな粉、きざみのり、にんじん、ねぎ、ほうれん草、しめじ、だいこん、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、食塩	443 kcal 19.7 g 14.0 g 55.8 g
5 ・ 19	木	ごま塩ごはん 厚焼きたまご ポテトサラダ ブロッコリーとウインナーのみそ汁 果物	牛乳 トマトとチーズの蒸しパン	6分づき米、米粉、かたくり粉、じゃがいも、コーン缶、ごま、ウインナーソーセージ、かつお節、普通牛乳、ナチュラルチーズ、たまご、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、トマトジュース、しょうゆ、ベーキングパウダー、マヨネーズ、みそ、みりん、砂糖、食塩	495 kcal 16.3 g 14.5 g 73.2 g	12 ・ 26	木	ごはん いわしの梅煮 ブロッコリーのマヨ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 りんごケーキ	6分づき米、じゃがいも、米粉、かたくり粉、コーン缶、6分づき米ぬか油、マヨネーズ、いわし、普通牛乳、豆乳、わかめ乾燥、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、梅干し、りんご、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、みそ、みりん、ベーキングパウダー	465 kcal 17.1 g 13.8 g 64.5 g
6	金	具だくさんあんかけうどん かじきと里芋のからあげ	いりこ 菜飯おにぎり	うどん、6分づき米、かたくり粉、さといも、ごま、なたね油、豚肉、めかじき、にぼし、かまぼこ、しらす干し、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、しょうが、にんにく、みりん、酒、食塩、砂糖、しょうゆ	495 kcal 21.2 g 15.0 g 64.2 g	13 ・ 27	金	ごはん チキンカツ きゃべつのさっぱり和え 高野豆腐のごまみそ汁 果物	いりこ 焼きそば	6分づき米、中華めん、小麦粉、パン粉、すりごま、なたね油、鶏もも肉、豚ひき肉、煮干し、たまご、高野豆腐、あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、しいたけ、砂糖、食塩、米酢、しょうゆ、みそ、中濃ソース	499 kcal 18.2 g 14.9 g 68.5 g
7 ・ 21	土	ごはん 鶏つくねの照り焼き 粉ふきいも 豆腐のみそ汁	チーズ コーンとごまのパン	6分づき米、強力粉、かたくり粉、コーン缶、じゃがいも、ごま、マヨネーズ、なたね油、6分づき米ぬか油、鶏ひき肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、豆乳、わかめ 乾燥、あおのり、なめこ、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、みりん、みそ、砂糖、酒、食塩、ドライイースト	483 kcal 19.2 g 16.1 g 61.0 g	14 ・ 28	土	そぼろ親子丼 千切りじゃがの青のり焼き かぶのみそ汁	チーズ 塩昆布とごまのおにぎり	6分づき米、じゃがいも、かたくり粉、ごま、なたね油、鶏ひき肉、たまご、プロセスチーズ、生揚げ、塩昆布、あおのり、きざみのり、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、にんじん、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、トマトケチャップ	490 kcal 18.1 g 12.2 g 72.9 g

★3日 ひなまつりメニュー★

- ☆ちらし寿司
- ☆鶏肉のごまみそ焼き
- ☆かぼちゃ煮
- ☆お麩と菜花のすまし汁

- ☆カルピス
- ☆ひなあられ
- ☆さくらもち



★19日 お弁当メニュー★

- ☆ごま塩ごはん
- ☆たごさんウインナー
- ☆ブロッコリー
- ☆たまごやき
- ☆ポテトサラダ
- ☆果物

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

\* 月平均栄養価 エネルギー:471kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13.2g 炭水化物:66.5g  
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】