

門真市立こども園 3月分 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
02月	ごはん(未) 食パン(以) ハヤシピーンズ じゃこピーマン	米、/食パン・6枚切り、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油 牛乳、/ピーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳、◎菓子 牛乳、焼きピーフン
03火	ちらしずし 三度豆のかつお和え ぶた汁	米、砂糖、塩、酢、かまぼこ、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、しいたけ、にんじん、きゅうり、卵、油、塩、砂糖、酒、しょうゆ、こんぶ、のり、/三度豆、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、/豚肉、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、油、煮干し、みそ 牛乳、/フルーツゼリー、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、三色花ゼリー、菓子
04水	きつねうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、薄揚げ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、煮干し、塩、こんぶ、水、/ヨーグルト 牛乳、/ホットケーキミックス粉、ケーキシロップ、ごま、水	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、ホットケーキ
05木	お別れ遠足	牛乳、/チーズ蒸しパン	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、チーズ蒸しパン
06金	ごはん(全) 煮魚 ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁	米、/たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、砂糖、ごま、/だいこん、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、こんぶ、みそ、水 牛乳、/米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、炊き込みおにぎり
07土	八宝菜どんぶり バナナ	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、水、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
09月	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ハンバーグ 春雨サラダ 白菜のスープ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、/はるさめ、キャベツ、にんじん、みかん、ノンエッグマヨ、酢、/豆腐、はくさい、たまねぎ、しょうが、にんじん、煮干し、しょうゆ、塩、かたくり粉 牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎菓子 牛乳、さつまいも
10火	カレーライス 和風サラダ	米、牛肉、豚肉、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、カレールウ、水、/わかめ、にんじん、キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、ごま、しょうゆ 牛乳、/オレンジ・個、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、オレンジ、菓子
11水	あんかけラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、卵、油、しょうゆ、塩、中華だし、かたくり粉、水、/ヨーグルト 牛乳、/スティックパン	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、スティックパン
12木	ケチャップライス ソーセージ コーンスロー コンソメスープ	米、たまねぎ、にんじん、塩、バター、油、ケチャップ、/ソーセージ、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、コーン、ノンエッグマヨ、砂糖、塩、/チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、豆腐、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、/ショートケーキ	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、いちごケーキ
13金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 白身魚のフライ 野菜サラダ 田舎風スープ	米、/NEG丸ロール、/ほきフライ・50、油、/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ノンエッグマヨ、ツナ缶、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水 牛乳、/ピーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、汁ピーフン
14土	きつねどんぶり りんご	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、/りんご 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
16月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポークピーンズ ごぼうサラダ	米、/ネオ麦ロール、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、/ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、バナナ、菓子
17火	ごはん(全) 白身魚のホイル蒸し 南瓜のみそ汁	米、/たら・50g、塩、にんじん、たまねぎ、しめじ、三度豆、バター、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、さつまいものシロップかけ

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
18水	赤飯 エビフライ ちりめんサラダ みそ汁	米、もち米、小豆、塩、/えびフライ、油、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、塩、/豆腐、薄揚げ、だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、マカロニきなこまぶし
19木	わかめうどん 高野豆腐の煮物 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、薄揚げ、かまぼこ、わかめ、にんじん、はくさい、こんぶ、煮干し、しょうゆ、本みりん、水、/凍り豆腐、三度豆、煮干し、砂糖、しょうゆ、水、/飲むヨーグルト 牛乳、/米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、ぞうすい
21土	ごもくあんかけどんぶり オレンジ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
23月	ごはん(未) 食パン(以) 白菜のクリームシチュー マカロニサラダ	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、はくさい、油、ホワイトルウ、水、/ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、おやつこんぶ、菓子
24火	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ブロッコリーのお浸し 具たくさんのみそ汁	米、/カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、/ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、/豆腐、だいこん、にんじん、さつまいも、ねぎ、わかめ、しいたけ、煮干し、みそ、水 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、バナナきなこ
25水	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ドライピーンズ 卵スープ	米、/NEG丸ロール、/豚ひき肉、ひき割りだいず(水煮)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、パセリ、ホールトマト、カレー粉、油、水、ソース、ケチャップ、コンソメ、砂糖、チーズ、/豆腐、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、かたくり粉 牛乳、/ホットケーキミックス粉、りんご、水	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、手作り蒸しりんごケーキ
26木	チャンポン麺 ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、卵、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、なると、しいたけ、中華だし、しょうゆ、かたくり粉、三度豆、水、/ヨーグルト 牛乳、/食パン、いちごジャム	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、ミニサンド
27金	ぶたたまどんぶり 豆腐のみそ汁	米、豚肉、かまぼこ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、三度豆、卵、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、/豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、りんご、菓子
28土	すきやきどんぶり バナナ	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
30月	ハヤシライス 三度豆のごま和え	米、牛肉、豚肉、塩、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、水、/三度豆、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ 牛乳、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、菓子
31火	ツナ入りどんぶり ふのみそ汁	米、ツナ缶、たまねぎ、にんじん、三度豆、卵、のり、砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、煮干し、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

3月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	548	23.3	18.4	2.2	380
3歳以上児	590	25.8	20.5	2.5	392

* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。