



# 3月 さわらサクラ幼稚園献立表



日	曜日	献立名	アレルギー物質	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
3	月	鮭ごはん 肉巻きフライ お花焼売 フロッコリー さつま芋のレモン煮 キャンディーチーズ お吸い物 ひなあられ	鮭・小麦・大豆 豚肉・小麦・大豆・卵 えび・小麦・卵・大豆・ごま・鶏肉・豚肉・セラチン 乳 小麦・大豆・乳	鮭 豚肉 卵 鶏肉 えび チーズ わかめ	精白米 発芽玄米 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 さつま芋 はちみつ	いんげん 人参 しいたけ 竹の子 玉葱 しょうが レモン フロッコリー	エネルギー (Kcal) 392 たんぱく質 (g) 15 脂質 (g) 7.4 塩分 (g) 2
5	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツカクテル キャベツとコーンの中華風スープ	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 豚肉・大豆・小麦・鶏肉・ごま 大豆・ごま・卵 もも 小麦・大豆・鶏肉	豚肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 発芽玄米 油 片栗粉 ごま油 春雨 ごま	人参 にんにく しょうが 小ねぎ きゅうり もやし サニーレタス きくらげ コーン ぶどう 黄桃 梨 パイナップル チェリー 玉葱 キャベツ パセリ	エネルギー (Kcal) 455 たんぱく質 (g) 10.6 脂質 (g) 12.8 塩分 (g) 1.8
7	金	チキンカレー トマトオムレツ マカロニサラダ (マヨネーズ使用) みかん缶 お誕生日パン	鶏肉・乳・小麦・豚肉・大豆・バナナ・りんご 卵・小麦・大豆 小麦・乳・豚肉・大豆・ゼラチン・卵 小麦・卵・大豆・乳	鶏肉 卵 ハム	精白米 発芽玄米 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 トマト きゅうり みかん缶	エネルギー (Kcal) 387 たんぱく質 (g) 9.9 脂質 (g) 9.8 塩分 (g) 1.6
10	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 3色ピーマンの炒め物 パンキンサラダ (マヨネーズ使用) 白桃缶 味噌汁	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 豚肉・小麦・大豆・りんご 小麦・卵・乳・大豆 もも 小麦・大豆・乳	豚肉 わかめ	精白米 発芽玄米 油 片栗粉 マヨネーズ 麩	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ サニーレタス かぼちゃ 白桃缶 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 413 たんぱく質 (g) 13.2 脂質 (g) 10 塩分 (g) 1.6
12	水	ゆかりごはん ほきののみりん焼き 胡瓜とわかめのごま酢和え パイナップル缶 豚汁	小麦・大豆 ごま・小麦・大豆 豚肉・小麦・大豆・乳	ほき わかめ 豚肉	精白米 発芽玄米 油 ごま さつま芋	ゆかり サニーレタス 人参 きゅうり パイナップル缶 大根 牛蒡 こんにゃく 小ねぎ えのき	エネルギー (Kcal) 350 たんぱく質 (g) 15 脂質 (g) 4.1 塩分 (g) 2.4
13	木	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 鮭チーズフライ 小松菜のごま炒め 鶏肉と里芋の旨煮 フルーツカクテル すまし汁	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 小麦・鮭・乳・大豆 卵・大豆・ごま・鶏肉・小麦 鶏肉・小麦・大豆・乳 もも 小麦・大豆・乳	鮭 チーズ ちくわ 鶏肉 わかめ	精白米 発芽玄米 油 パン粉 小麦粉 ごま 里芋	小松菜 もやし コーン 人参 椎茸 いんげん えのき 小ねぎ ぶどう 黄桃 梨 パイナップル チェリー	エネルギー (Kcal) 415 たんぱく質 (g) 15.9 脂質 (g) 8.9 塩分 (g) 1.9
14	金	チキンライス デミグラスハンバーグ ミニハッシュドポテト フロッコリー カラフル野菜とチーズのサラダ オレンジ シチュー	鶏肉・豚肉・大豆 小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 大豆 乳・小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉 オレンジ 乳・小麦・鶏肉・豚肉・大豆	鶏肉 卵 大豆 チーズ 牛乳	精白米 油 パン粉 じゃがいも	人参 コーン 玉葱 フロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり オレンジ グリーンピース トマトピューレ	エネルギー (Kcal) 499 たんぱく質 (g) 13.7 脂質 (g) 15.4 塩分 (g) 1.9
17	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 豚の生姜焼き 白和え 大学芋 味噌汁	ごま・小麦・卵・大豆・乳・鶏肉 豚肉・小麦・大豆 小麦・大豆・ごま・牛肉・セラチン 大豆・ごま 小麦・大豆・乳	豚肉 豆腐 おから ひじき 刻み揚げ わかめ	精白米 発芽玄米 油 ごま さつまいも はちみつ 片栗粉	玉葱 人参 しょうが サニーレタス 小松菜 木耳 こんにゃく 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 511 たんぱく質 (g) 14.6 脂質 (g) 19.6 塩分 (g) 2
19	水	菜めしごはん 魚の味噌マヨ焼き (マヨネーズ使用) れんこんと豚肉のカレー炒め 黄桃缶 すまし汁	大豆 卵・小麦・大豆 豚肉・小麦・大豆 もも 小麦・大豆・乳	ほき 豚肉 かまぼこ	精白米 発芽玄米 油 マヨネーズ	青菜 パセリ サニーレタス れんこん 人参 コーン 黄桃缶 えのき 小松菜	エネルギー (Kcal) 381 たんぱく質 (g) 15 脂質 (g) 9.7 塩分 (g) 1.6
21	金	卵サンド (マヨネーズ使用) ハムレタスサンド ふりかけおにぎり 唐揚げ ナポリタン パイナップル缶 コーンスープ りんごゼリー	小麦・卵・大豆・乳 小麦・卵・大豆・豚肉・乳 小麦・乳・ごま・鮭・大豆 小麦・大豆・鶏肉 小麦・豚肉・乳・卵・大豆・りんご・鶏肉 乳・小麦・牛肉・大豆 りんご	卵 ハム ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	食パン マーガリン 精白米 発芽玄米 油 小麦粉 片栗粉 スダゲティ	トマト レタス しょうが にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム サニーレタス パセリ パイナップル缶	エネルギー (Kcal) 455 たんぱく質 (g) 16.2 脂質 (g) 23.2 塩分 (g) 2.5

