

平成31年 3月

予定献立表(一般)

日	曜日	昼食献立名 乳児 乳児・幼児 主食 副食	午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ
				乳児	幼児	
1	金	鯖そぼろのバラ寿司 豆腐の松風焼き 三色おひたし 清汁(えのき・菜の花) 伊予柑	牛乳 桜餅 ひなあられ	501 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.1g	578 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.7g	<p>春らしい献立を取り入れました</p> <p>【春の献立】 鱈の西京焼き、ぼたもち</p> <p>【春に旬を迎える食材】 鱈、キャベツ、伊予柑、はっさく、清見柑</p>
4 ・ 18	月	ごはん じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(油あげ・キャベツ) 伊予柑	牛乳 炒飯	534 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.6g	423 kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.7g	
5 ・ 19	火	ごはん 大豆のコロッケ 塩もみ 味噌汁(さつま揚げ・白菜) 清見柑	牛乳 レーズンロール	549 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.6g	449 kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.6g	
6 ・ 20	水	ごはん 煮魚(鯖) 酢の物 味噌汁(生あげ・もやし)	牛乳 カレー蒸しパン	535 kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.4g	439 kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.3g	<p>春のお彼岸</p> <p>3月21日の春分の日を中心とした一週間は、春のお彼岸です。ご先祖様に感謝の気持ちをこめて、ぼたもちをお供えする風習があります。この時期には「牡丹(ぼたん)」の花が咲くことから、ぼたもちと名付けられています。</p> <p>今月は、あんときなこのぼたもちが登場します。小豆は食物繊維や鉄が豊富です。日本人が親しんできた小豆を使った和菓子は、不足しがちな栄養素を補うのに適しています。</p>
7	木	ごはん 擬製豆腐 ひじきの炒り煮 味噌汁(切干し大根・小松菜) 伊予柑	牛乳 塩味せんべい ビスケット	494 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.9g	378 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.6g	
8	金	ごはん レバーの胡麻味噌焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁(玉ねぎ・さつまいも) 清見柑	牛乳 こめ粉人參クッキー	542 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.2g	435 kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.4g	
11 ・ 25	月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 青菜としらすのサラダ 味噌汁(じゃがいも・えのきだけ) 清見柑	牛乳 かやくごはん	503 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.8g	396 kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.7g	<p>献立レシピの紹介</p> <p>青菜としらすのサラダ</p> <p>＜材料＞4人分</p> <p>小松菜 300g (8株程度) 人參 100g (1/2本程度) しらす干し 25g 白胡麻 8g (大さじ1) 酢 12g (小さじ2強) 油 12g (大さじ1) しょう油 5g (小さじ1) 砂糖 6g (小さじ2)</p> <p>＜作り方＞</p> <p>① 小松菜は茹でて1～2cm程度の長さに切る。人參は千切りにして茹でる。しらすはさっと湯通しする。 ② 炒ってから半分程度すった白胡麻・酢・油・しょう油・砂糖を混ぜあわせてドレッシングを作り、水気を切った①を和える。</p>
12 ・ 26	火	ごはん 鱈の西京焼き シルバーサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) 清見柑	牛乳 胡麻せんべい パイ菓子	535 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 21.0g	450 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 23.0g	
13 ・ 27	水	カレー(ライス) フレンチサラダ	牛乳 豆腐もち	550 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.4g	448 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.2g	
14 ・ 28	木	けんちんうどん ひじき入り卵焼き 凍り豆腐と青菜の胡麻和え(幼児)けんちん汁 伊予柑	牛乳 ロールカステラ	485 kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.6g	437 kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.2g	
15	金	ロールパン チーズ入りハンバーグ サワークラフト 豆乳クリームスープ	牛乳 グレーゼリー クラッカー	515 kcal たんぱく質 24.0g 脂質 20.8g	438 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.0g	
22	金	はちみつサンド 豆乳マカロニグラタン 茹で野菜 キャベツスープ 清見柑	お茶 ぼたもち	518 kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.7g	430 kcal たんぱく質 12.8g 脂質 12.9g	
29	金	りんごジャムサンド 生あげのピザ風 ブロッコリーの塩茹で 卵スープ	牛乳 胡麻じゃこおにぎり	531 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.3g	481 kcal たんぱく質 22.0g 脂質 21.8g	
参考 献立		ごはん 親子煮 粉吹芋カレー風味 味噌汁(豆腐・なめこ) はっさく	牛乳 黒かりんとう チーズおかき	495 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.1g	410 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.8g	

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。
※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目安量としています。