



2019年3月 予定献立表 ミルキーホーム都賀園 1~2歳児用

日	曜	献立名	午前 おやつ	午後おやつ	材 料 名		
					血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ちらし寿司 ちくわの二色揚げ おかか和え 清し汁 ミニゼリー	牛乳	牛乳 ひな祭りケー キ	油揚げ 鶏挽肉 卵 刻みのり でんぶ 焼ちくわ 青のり 削り 節 バター 牛乳 生クリーム	白米 上白糖 植物油 小麦粉 麩 三温糖	ごぼう 人参 エリンギ さやえんどう 白菜 菜花 いちご 黄桃缶
4	月	ごはん 柳川風煮 粉吹芋 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 アセロラゼリー せんべい	豚もも肉 卵 油揚げ 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 切干大根 黄桃缶 フルーツ
5	火	わかめごはん 鶏の唐揚 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ミニゼリー	牛乳	牛乳 ホットケーキ	わかめ 鶏もも肉 味噌 牛乳	白米 片栗粉 植物油 マヨネーズタイプ調味料	根生姜 ブロッコリー ホールコーン なめこ 長葱
6	水	スパゲティミートソース 春野菜サラダ スープ フルーツ	牛乳	牛乳 あさりと昆布の おにぎり	豚挽肉 味噌 帆立貝水煮 あさり水煮 刻み昆布	スパゲティ 植物油 米粉 白米 三温糖	玉葱 人参 グリンピース トマト水煮 キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン もやし なら フルーツ
7	木	ごはん 豚肉のアップルソース焼き 磯和え 味噌汁 フルーツ	野菜 ジュ ース	牛乳 変わりくずも ち せんべい	豚もも肉 刻みのり 豆腐 味噌 片栗粉 きな粉	白米 植物油 三温糖 黒砂糖	りんご ほうれん草 キャベツ 人参 場の羽根木 フルーツ
8	金	おにぎり 石狩汁 小松菜とコーンのソテー フルーツ	牛乳	牛乳 アメリカンドッ グ	鮭 豆腐 味噌 ウインナー 牛乳	白米 里芋 植物油	白菜 人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 ホールコーン フルーツ
11	月	ごはん 豚肉のにらたま炒め 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 ほうれん草ケー キ せんべい	豚もも肉 卵 わかめ 味噌 豆乳	白米 ごま油 三温糖 植物油	人参 玉葱 しめじ もやし なら 南瓜 長葱 ほうれん草 フルーツ
12	火	ごはん 煮魚 野菜ソテー 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 フルーツカナッ ペ	金目鯛 味噌 生クリーム	白米 三温糖 片栗粉 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン かぶ かぶの葉 みかん缶 黄桃缶 フルーツ
13	水	ごはん 家常豆腐 さつま芋の甘煮 スープ フルーツ	牛乳	牛乳 コーンマヨパ ン	豚もも肉 豆腐 味噌 帆立貝水煮 ベーコン	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつま芋 食パン マヨネーズタイプ調味料	根生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン レーズン 小松菜 ホールコーン フルーツ
14	木	ごはん 中華風春雨サラダ レバーの煮付 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 しめじごはん ミニゼリー	ロースハム 白ごま 鶏レバー 味噌 油揚げ 刻みのり	白米 春雨 三温糖 ごま油 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 根生姜 白菜 ほうれん草 しめじ フルーツ
15	金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳	牛乳 クッキー	豚もも肉 豆乳 鮭水煮 わかめ 味噌 白ごま	白米 じゃが芋 植物油 米粉 三温糖 ごま油 小麦粉	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト 野菜ジュース
18	月	ごはん ふくさ焼 お浸し 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 ドロップドーナ ツ	鶏挽肉 豆腐 卵 白ごま 削り節 油揚げ 味噌 バター 牛乳	白米 植物油 三温糖 小麦粉	人参 エリンギ 根生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 フルーツ
19	火	ごはん 鮭の照焼 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 芋甘納豆 せんべい	鮭 芽ひじき 味噌	白米 三温糖 ごま油 さつま芋 グラニュー糖	根生姜 もやし 人参 胡瓜 南瓜 玉葱 フルーツ
20	水	ツナの洋風ごはん ハンバーグ ほうれん草ソテー フライドポテト コーンスープ ミニゼリー	牛乳	牛乳 ミルクトース ト	鮭水煮 豚挽肉 高野豆腐 牛乳 バター 加糖練乳	白米 パン粉 植物油 食パン	玉葱 人参 パセリ ほうれん草 しめじ じゃが芋 クリームコーン ホールコーン
22	金	ごはん 旨煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 ココアケーキ	鶏挽肉 あさり水煮 味噌 卵 バター	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 麩 粉砂糖	人参 玉葱 ブロッコリー 万能葱 フルーツ
25	月	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 スープ フルーツ	りんご ジュ ース	牛乳 おかかおにぎり 胡瓜スティック	卵 ベーコン 油揚げ 削り節 白ごま	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 パセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ ホールコーン 胡瓜 フルーツ
26	火	ごはん かわいいのカレー揚げ ごま和え トマト 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 栗入り蒸しパン せんべい	カラスカレイ 白ごま 豆腐 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 トマト 長葱 フルーツ
27	水	あんかけそば 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 豆乳プリン せんべい	豚挽肉 味噌 豆乳	中華蒸し麺 植物油 三温糖 片栗粉 黒砂糖	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 えのき茸 南瓜 なめこ ほうれん草 フルーツ
28	木	ごはん 鶏肉のトマトソース 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳	牛乳 おふのラスク	鶏もも肉 わかめ 味噌 バター	白米 植物油 三温糖 麩 グラニュー糖	トマト水煮 にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー もやし フルーツ
29	金	おにぎり スープ 煮豆 りんごジュース	牛乳	牛乳 ペビーカステ ラ	青のり 白ごま 豚もも肉 ベーコン 金時豆 牛乳	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 りんごジュース

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

《平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
528kcal	19.7g	17.0g	263mg	1.8g



### 2019年3月 予定献立表

### ミルキーホーム都賀園

### 3歳以上児用

日	曜	献立名	午後おやつ	材 料 名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ちらし寿司 ちくわの二色揚げ おかか和え 清し汁 ミニゼリー	牛乳 ひな祭りケーキ	油揚げ 鶏挽肉 卵 でんぶ 刻みのり 焼ちくわ 青のり 削り節 バター 牛乳 生クリーム	白米 上白糖 植物油 小麦粉 麩 三温糖	ごぼう 人参 エリンギ さやえんどう 白菜 菜花 いちご 黄桃缶
4	月	ごはん 柳川風煮 粉吹羊 味噌汁 フルーツ	牛乳 アセロラゼリー せんべい	豚もも肉 卵 油揚げ 味噌	白米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋	ごぼう 人参 しめじ ほうれん草 切干大根 黄桃缶 フルーツ
5	火	わかめごはん 鶏の唐揚 ブロッコリーサラダ 野菜ジュース	牛乳 ホットケーキ	わかめ 鶏もも肉 牛乳	白米 片栗粉 植物油 マヨネーズタイプ調味料	根生姜 レモン ブロッコリー ホールコーン 野菜ジュース
6	水	スパゲティミートソース 春野菜サラダ スープ フルーツ	牛乳 あさりと昆布のお にぎり	豚挽肉 味噌 帆立貝水煮 あさり水煮 刻み昆布	スパゲティ 植物油 米粉 三温糖	玉葱 人参 グリンピース トマト水煮 キャベツ グリーンアスパラ ホールコーン もやし にはら フルーツ
7	木	ごはん 豚肉のアップルソース焼き 磯和え 味噌汁 フルーツ	牛乳 変わりくずもち せんべい	豚もも肉 刻みのり 豆腐 味噌 きな粉	白米 植物油 三温糖 黒砂糖 片栗粉	りんご ほうれん草 キャベツ 人参 万能葱 フルーツ
8	金	おにぎり 石狩汁 小松菜とコーンのソテー フルーツ	牛乳 アメリカンドッグ	鮭 生揚げ 味噌 ウインナー 牛乳	白米 里芋 こんにゃく 植物油	白菜 人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 ホールコーン フルーツ
11	月	ごはん 豚肉のにらたま炒め 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツ	牛乳 ほうれん草ケーキ せんべい	豚もも肉 卵 わかめ 味噌 豆乳	白米 ごま油 三温糖 植物油	人参 玉葱 しめじ もやし にはら 南瓜 長葱 ほうれん草 フルーツ
12	火	ごはん 煮魚 野菜ソテー 味噌汁 フルーツ	牛乳 フルーツカナッペ	金目鯛 味噌 生クリーム	白米 三温糖 片栗粉 植物油	人参 玉葱 キャベツ エリンギ ピーマン かぶ かぶの葉 みかん缶 黄桃缶 フルーツ
13	水	ごはん 家常豆腐 さつま芋の甘煮 スープ フルーツ	牛乳 コーンマヨパン	豚もも肉 生揚げ 味噌 帆立貝水煮 ベーコン	白米 植物油 三温糖 片栗粉 さつま芋 食パン マヨネーズタイプ調味料	根生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン レーズン 小松菜 ホールコーン フルーツ
14	木	ごはん 中華風春雨サラダ レバーの煮付 味噌汁 フルーツ	牛乳 しめじごはん ミニゼリー	ロースハム 白ごま 鶏レバー 味噌 油揚げ 刻みのり	白米 春雨 三温糖 ごま油 鶏レバー 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 根生姜 白菜 ほうれん草 しめじ フルーツ
15	金	カレーライス 酢味噌和え 野菜ジュース	牛乳 クッキー	豚もも肉 豆乳 鮪水煮 わかめ 白ごま	白米 じゃが芋 植物油 米粉 ごま油 三温糖	にんにく 根生姜 人参 玉葱 りんご 胡瓜 トマト 野菜ジュース
18	月	ごはん ふくさ焼 お浸し 味噌汁 フルーツ	牛乳 ドロップドーナツ	鶏挽肉 豆腐 卵 白ごま 削り節 油揚げ 味噌 バター 牛乳	白米 植物油 三温糖 小麦粉	人参 エリンギ 根生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 フルーツ
19	火	ごはん 鮭の照焼 ひじきのサラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳 おやつバイキング	鮭 芽ひじき 味噌	白米 三温糖 ごま油	根生姜 もやし 人参 胡瓜 南瓜 玉葱 フルーツ
20	水	ツナの洋風ごはん ハンバーグ ほうれん草ソテー フライドポテト コーンスープ ミニゼリー	牛乳 ミルクトースト	鮪水煮 豚挽肉 高野豆腐 牛乳 バター 牛乳 加糖練乳	白米 パン粉 植物油 じゃが芋 食パン	玉葱 人参 パセリ ほうれん草 しめじ クリームコーン ホールコーン
22	金	ごはん 旨煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 フルーツ	牛乳 ココアケーキ	鶏挽肉 あさり水煮 味噌 卵 バター	白米 じゃが芋 植物油 三温糖 麩 粉砂糖	人参 玉葱 ブロッコリー 万能葱 フルーツ
25	月	ごはん スペイン風オムレツ 切干大根の煮付 スープ フルーツ	牛乳 おかかおにぎり 胡瓜ステッキ	卵 ベーコン 油揚げ 削り節 白ごま	白米 じゃが芋 植物油 三温糖	玉葱 パセリ 切干大根 人参 小松菜 キャベツ ホールコーン 胡瓜 フルーツ
26	火	ごはん かわいいのカレー揚げ ごま和え トマト 味噌汁 フルーツ	牛乳 栗入り蒸しパン せんべい	カラスカレイ 白ごま 豆腐 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖	根生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 トマト 長葱 フルーツ
27	水	あんかけそば じゃこの炒り煮 味噌汁 フルーツ	牛乳 豆乳プリン せんべい	豚もも肉 ちりめんじゃこ 白ごま 青のり 味噌 豆乳	中華蒸し麺 植物油 三温糖 片栗粉 黒砂糖	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 えのき茸 なめこ ほうれん草 フルーツ
28	木	ごはん 鶏肉のトマトソース 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	牛乳 おふのラスク	鶏もも肉 わかめ 味噌 バター	白米 植物油 三温糖 麩 グラニュー糖	トマト水煮 キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー もやし フルーツ
29	金	おにぎり スープ煮 煮豆 焼魚 りんごジュース	牛乳 ベビーカステラ	青のり 白ごま 豚もも肉 ベーコン 金時豆 ししやも 牛乳	白米 じゃが芋 三温糖	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 りんごジュース

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。

#### 《平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
667kcal	24.1g	19.3g	259mg	2.2g



2019年3月 平日夕食予定献立表 ミルキーホーム都賀園

日	曜	献立名	材 料 名		
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん タンドリーチキン ほうれん草ソテー スープ フルーツ	鶏もも肉 ヨーグルト バター	白米	にんにく ほうれん草 しめじ キャベツ 玉葱 人参 フルーツ
4	月	クリームコーンライス キャベツのさっぱりサラダ トマトスープ フルーツ	鶏挽肉	白米 植物油 マカロニ	玉葱 パセリ キャベツ 人参 フルーツ
5	火	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり スープ フルーツ	豆腐 豚挽肉 味噌 白ごま	白米 ごま油 三温糖 片栗粉	玉葱 長葱 なら 根生姜 胡瓜 チンゲン菜 ホールコーン フルーツ
6	水	ごはん 白身魚のごま味噌焼き 土佐漬け 清し汁 フルーツ	カラスカレイ 味噌 白ごま 削り節	白米 三温糖 麩	白菜 人参 胡瓜 小松菜 フルーツ
7	木	チーズサンド じゃが芋のマヨネーズ焼き スープ フルーツ	スライスチーズ 鮭油漬 わかめ	食パン じゃが芋 マヨネーズタイプ調味料 パン粉	人参 玉葱 ピーマン パセリ しめじ フルーツ
8	金	ごはん 鶏肉の中華風漬け焼き もやしの塩香味和え スープ フルーツ	鶏もも肉 白ごま 油揚げ	白米 三温糖 ごま油	長葱 根生姜 もやし 人参 なら しめじ えのき茸 フルーツ
11	月	和風スパゲティ スープ りんごのコンポート	鶏挽肉	スパゲティ 植物油 三温糖	人参 玉葱 しめじ えのき茸 小松菜 ホールコーン りんご
12	火	洋風まぜごはん ブロッコリーソテー ミルクスープ フルーツ	ウインナー 牛乳	白米 マヨネーズタイプ調味料 植物油 じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ パセリ フルーツ
13	水	じゃごごはん かぶのそぼろあんかけ 野菜汁 フルーツ	しらす干し 白ごま 削り節 鶏挽肉 油揚げ	白米 三温糖 片栗粉	かぶ かぶの葉 人参 もやし 長葱 フルーツ
14	木	にら入りねぎの薄焼き 清し汁 フルーツ	豚挽肉 削り節 わかめ	小麦粉 植物油	長葱 もやし なら えのき茸 フルーツ
15	金	ごはん 魚の中華あんかけ 炒めビーフン スープ フルーツ	カラスカレイ 豚挽肉	白米 小麦粉 植物油 三温糖 片栗粉 ビーフン	人参 玉葱 キャベツ ピーマン かぶ かぶの葉 フルーツ
18	月	豚肉の洋風まぜごはん オーロラサラダ スープ フルーツ	豚挽肉 わかめ	白米 マヨネーズタイプ調味料	赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ カリフラワー もやし フルーツ
19	火	味噌ラーメン フルーツヨーグルト	豚もも肉 味噌 ヨーグルト	中華麺 ごま油 上白糖	ホールコーン 長葱 もやし みかん缶
20	水	ごはん 豆腐の野菜煮 大根の塩レモン和え 味噌汁 フルーツ	豆腐 鶏挽肉 味噌	白米 片栗粉 植物油 三温糖 麩	ピーマン 人参 エリンギ 大根 人参 レモン 小松菜 フルーツ
22	金	ドライカレー スープ フルーツ	豚挽肉 バター 粉チーズ	白米 三温糖	根生姜 にんにく 玉葱 人参 レーズン トマト水煮 ピーマン キャベツ パセリ フルーツ
25	月	焼きうどん さつま芋煮 清し汁 フルーツ	豚もも肉 青のり わかめ	茹うどん 植物油 さつま芋 三温糖	玉葱 人参 エリンギ ピーマン もやし えのき茸 フルーツ
26	火	チキンサンド ブロッコリーのコンソメ煮 スープ ミニゼリー	鶏挽肉 白ごま	食パン 植物油 片栗粉 じゃが芋	ブロッコリー 人参 玉葱 パセリ
27	水	ごはん かじきのバター焼き 白菜サラダ スープ フルーツ	めかじき バター	白米 小麦粉 マヨネーズタイプ調味料	白菜 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 フルーツ
28	木	カラフル豆腐丼 カリフラワーのごま酢和え 清し汁 フルーツ	豆腐 豚挽肉 白ごま	白米 植物油 片栗粉 三温糖 麩	玉葱 人参 ピーマン カリフラワー 小松菜 フルーツ
29	金	ごはん 鮭の生姜焼き 白菜の塩漬け 味噌汁 フルーツ	鮭 味噌	白米	根生姜 白菜 人参 胡瓜 南瓜 長葱 フルーツ

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。



2019年3月土曜日曜 予定献立表 ミルキーホーム都賀園

日	曜	献立名	午後おやつ	材 料 名		
				血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
2 (土)	昼	チャーハン 中華もやし スープ フルーツ	牛乳 チーズ 菓子	鶏挽肉 白ごま 豚挽肉	白米 ごま油 三温糖	人参 長葱 ホールコーン もやし チンゲン菜 玉葱 フルーツ
3 (日)	昼	ハヤシライス 野菜ジュース	牛乳 かにパン せんべい	豚もも肉	白米 じゃが芋	玉葱 人参 野菜ジュース
9 (土)	昼	ケチャップライス 白菜サラダ スープ フルーツ	牛乳 ミニゼリー 菓子	鶏挽肉 白ごま	白米 植物油 マヨネーズタイプ調味料	人参 玉葱 白菜 かぶ かぶの葉 フルーツ
10 (日)	昼	シーチキンごはん もやしのカレー和え けんちん汁 フルーツ	牛乳 ヨーグルト せんべい	鮭油漬 白ごま 豆腐 油揚げ	白米 三温糖	もやし 人参 大根 長葱 フルーツ
16 (土)	昼	五目豆腐丼 大根の即席漬け 清し汁 フルーツ	牛乳 ミルクパン せんべい	豆腐 鶏挽肉 塩昆布	白米 植物油 三温糖 片栗粉 麩	玉葱 人参 しめじ 大根 小松菜 フルーツ
17 (日)	昼	ビビンバ スープ ミニゼリー	牛乳 チーズ 菓子	豚挽肉 白ごま わかめ	白米 三温糖 ごま油 植物油	長葱 もやし 人参 玉葱
21 (木・ 祝)	昼	中華丼 スープ フルーツ	牛乳 チーズ 菓子	豚もも肉	白米 植物油 三温糖 片栗粉	人参 白菜 もやし 玉葱 チンゲン菜 ホールコーン フルーツ
24 (日)	昼	高野豆腐のそぼろごはん 野菜汁 フルーツ	牛乳 かにパン せんべい	鶏挽肉 高野豆腐	白米 植物油 三温糖 さつま芋	人参 エリンギ 大根 長葱 フルーツ
30 (土)	昼	中華風味噌豚丼 春雨スープ フルーツ	牛乳 ヨーグルト せんべい	豚挽肉 味噌 鶏挽肉	白米 三温糖 ごま油 春雨	根生姜 長葱 人参 小松菜 玉葱 フルーツ
31 (日)	昼	野菜のあんかけ丼 キャベツの酢の物 清し汁 フルーツ	牛乳 チーズ 菓子	鮭油漬 わかめ	白米 三温糖 片栗粉	玉葱 人参 しめじ ホールコーン キャベツ かぶ かぶの葉

材料の都合により献立を変更する場合があります。御了承ください。