

3月献立予定表

2022年

しんあい保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				さいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの		
1	火	ごはん みそ汁 鶏ごぼうつくね オレンジ トマト ひじき煮	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、食パン、ブルーベリージャム、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ひじき	オレンジ、トマト、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	
2	水	ごはん みそ汁 はんぺんチーズフライ ヨーグルト トマト ひじきのナムル	牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、ホットケーキ粉、★パン粉、無塩バター、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ヨーグルト、★白はんぺん、絹ごし豆腐、スライスチーズ、◎卵、みそ、ひじき	トマト、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	
3	木	ちらし寿司 もののはなゼリー 鮭のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーの中華和え 菜の花のすまし汁	牛乳 ひなまんじゅう せんべい	米、砂糖、★卵不使用マヨネーズ、★焼ふ、ごま、ごま油	牛乳、さけ、◎錦糸卵、★なると、でんぶ、油揚げ、みそ	ブロッコリー、なばな、にんじん、さやえんどう、れんこん、しいたけ	牛乳	
4	金	お弁当の日		ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします			カルシウム	
5	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース ★ミレービスケット せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳	
7	月	ごはん はるみみかん 鶏の唐揚げ(りこ) インド煮 すまし汁	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、ロールパン、バター、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さつまいも、★なると	みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん	牛乳	
8	火	ロールパン マカロニグラタン (あおと・かなた) ブロッコリー	野菜スープ ヨーグルト	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、バター、★パン粉、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、しらす干し、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳	
9	水	ごはん はるみみかん 春雨サラダ(ゆうひ) すまし汁	バナナ	牛乳 メロンパンクッキー	米、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、無塩バター、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、◎卵、生わかめ	牛乳	
10	木	コーンピラフ ブロッコリー 鯛野メンチ (しげと・りつき・けん) 南瓜のクリームスープ ようすけ・ゆあ	幼児:選べるジュース 幼児:選べるケーキ 乳児:ジュース 乳児:★プリンタルト	米、★パン粉、油、バター、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、◎卵	たまねぎ、いちご、トマト、ブロッコリー、かぼちゃペースト、にんじん、かぼちゃ、キャベツ、コーン缶	カルシウム	
11	金	煮込みうどん(ゆうせい) ウインナーとコーンのかき揚げ ブロッコリーおかかあえ ミニゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	ゆでうどん、ホットケーキ粉、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★ウインナー、チーズ、かつお節	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、しいたけ、コーン缶	牛乳	
12	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい ソフトクッキー	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳	
14	月	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き はるみみかん トマト うの花煮	牛乳 あげぼん	米、ロールパン、油、砂糖	牛乳、ぶり、おから、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、生わかめ	みかん、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	カルシウム	
15	火	ロールパン ヨーグルト 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー クリームシチュー	麦茶 ゆかりおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、マーマレード、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳	
16	水	☆お楽しみ献立☆ ハヤシライス(ゆいと) フルーツポンチ スパゲティ-サラダ (ほのか)	コーンスープ フルーツポンチ	カルピス ★スイートポテト (あさひ・かくみと・はるひ)	冷凍さつまいも、米、砂糖、スバゲティ-、★卵不使用マヨネーズ、無塩バター、小麦粉、バター	豚肉、牛乳、カルピス、生クリーム、ツナ水煮缶	たまねぎ、バナナ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、みかん缶、パイナップル、セロリ-、グリーンピース	牛乳
17	木	カレー南蛮(はるた) バナナ シューマイ (ゆずは・さくら・せな) お浸し	バナナ 豆腐ドーナツ (さら)	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、★なると、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				さいろ:熱と力になるもの	あか:血や肉や骨になるもの	みどり:体の調子を整えるもの	
18	金	三色丼(りさ) マカロニサラダ みそ汁 甘夏みかん缶	牛乳 クリームパン	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、砂糖、★焼ふ、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、みそ	なつみかん缶、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
19	土	中華丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	豚肉、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳
21	月	春分の日					
22	火	さくらごはん 豚汁 煮物風コロケ(じん) ヨーグルト トマト 酢の物	牛乳 肉まん	米、じゃがいも、★パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、絹ごし豆腐、おから、豚肉、豚ひき肉、◎卵、みそ、生わかめ、ひじき	きゅうり、トマト、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、しいたけ	牛乳
23	水	ごはん バナナ 金目鯛煮つけ 納豆和え みそ汁	牛乳 ドーナッツ	米、砂糖、★焼ふ	牛乳、きんめだい、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、にんじん	カルシウム
24	木	肉みそうどん(ひなた) 磯香浸し すまし汁 オレンジ	ヤクルト フルーツゼリー せんべい	ゆでうどん、片栗粉、砂糖	ヤクルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ、生わかめ、焼きのり	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、みかん缶、いちご、しいたけ、パイナップル、葉ねぎ、しょうが	牛乳
25	金	チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルトサラダ	ジュース ロールケーキ いちご組:いちごゼリー	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、チーズ	ヨーグルト、バナナ、キャベツ、にんじん、りんご、みかん缶、きゅうり、コーン缶	牛乳
26	土	卒園式					
28	月	ごはん みそ汁 レバーハンバーグ オレンジ トマト 小松菜の煮浸し	牛乳 チーズお好み焼き	米、小麦粉、やまといも、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚レバー、◎卵、油揚げ、みそ、チーズ、あおのり	オレンジ、ごまつな、キャベツ、トマト、にんじん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、しょうが	牛乳
29	火	ロールパン ヨーグルト オムレツ ブロッコリーとウインナーのソテー 野菜スープ	麦茶 こんぶおにぎり	ロールパン、米、油	ヨーグルト、◎卵、★ウインナー、豚ひき肉、こんぶ佃煮	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳
30	水	ごはん けんちんみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 グリーン蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ごまつな、切り干しだいこん、しいたけ、葉ねぎ	カルシウム
31	木	タンメン カレーポテト バナナヨーグルト	牛乳 プリン(卵不使用) せんべい	★生中華めん、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、★なると	バナナ、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ	牛乳

献立は、発注・仕入れにより変更となる場合があります。ご了承ください。
お楽しみ献立はぶどう組の希望を入れました☆
また、今月はぶどう組のリクエストメニューも入れました♪

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	549 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	231 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	3.5 g

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。