

3月献立予定表

2023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
				きいろ: 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	水	肉みそうどん 五目大豆煮 かき玉汁 はるみみかん	牛乳 クリスタルゼリー	ゆでうどん、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、だいす水煮、◎卵、赤みそ、生わかめ、こんぶ	みかん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、板こんにゃく、葉ねぎ、いんげん、しょうが	牛乳
2	木	お弁当の日	ジュース せんべい	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
3	金	ちらし寿司 鶏の照焼き 菜の花のすまし汁 ゼリー	牛乳 ひなあられ	米、砂糖、★焼ひ、ごま、はるさめ、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、◎錦糸卵、★なると、でんぶ、油揚げ、ハム	なばな、にんじん、さやえんどう、れんこん、しいたけ、きゅうり	牛乳
4	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジュース ◎クッキー せんべい	米、砂糖、★焼ひ	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
6	月	ごはん 親子焼き ブロッコリーの中華和え みそ汁	牛乳 あげばん	米、ロールパン、油、砂糖、ごま油	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ、油揚げ、生わかめ	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース	牛乳
7	火	ロールパン クリームシチュー シーチキンサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、小麦粉、バター、油	ヨーグルト、牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬、かつお節	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	カルシウム
8	水	ピピンパ 金時煮豆 春雨スープ ミニゼリー	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、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、◎錦糸卵、きんときまめ、◎卵、生わかめ	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく	牛乳
9	木	ごはん 焼塩鮭 筑前煮 みそ汁	牛乳 ◎あんぱん	米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、鶏もも肉、★さつま揚げ、みそ、生わかめ	バナナ、キャベツ、たけのこ(ゆで)、れんこん、にんじん、しいたけ、いんげん	牛乳
10	金	わかめごはん 鶏ごぼうつくね ひじきのナムル みそ汁	牛乳 非常食ラーメン	米、★中華めん、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉(ロース)、みそ、★なると、ひじき、炊き込みわかめ	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
11	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ ゼリー	ジュース せんべい ウエハース	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、生わかめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
13	月	ロールパン オムレツ マカロニソテー 野菜スープ	麦茶 わかめおにぎり	ロールパン、米、マカロニ、油	ヨーグルト、◎卵、豚ひき肉、★ベーコン、炊き込みわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	牛乳
14	火	コーンピラフ ハンバーグ ブロッコリー スパゲティサラダ	牛乳 フルーツポンチ	米、スパゲティ、砂糖、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉、バター、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、いちご、にんじん、バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、みかん缶、パイナップル、コーン缶	牛乳
15	水	ごはん 鯖のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 鶏汁	牛乳 ◎ワッフル	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、鶏もも肉、★さつま揚げ、みそ、油揚げ、ひじき	にんじん、だいこん、ごぼう、いんげん、しらたき、葉ねぎ	牛乳
16	木	☆お楽しみ献立☆ 五目ラーメン しゅうまい バナナヨーグルト	牛乳 ◎チョコレートケーキ いちご組 ★プリンタルト	★中華麺、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、★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、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
17	金	キーマカレー マカロニサラダ バナナ	牛乳 ◎非常食パン	米、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、★ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	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
				きいろ: 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	土	親子丼 みそ汁 ヨーグルト	ジュース せんべい 白い風船	米、砂糖、★焼ひ、片栗粉	ヨーグルト、◎卵、鶏もも肉、みそ	たまねぎ、ごまつな、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳
20	月	中華丼 フライドポテト かき玉汁 ゼリー	ジュース せんべい 幼児: 小魚	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、◎卵、★なると、いわし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、いんげん、葉ねぎ	カルシウム
21	火	春分の日					
22	水	ごはん さばのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 大学芋	米、さつまいも、じゃがいも、水あめ、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、★ハム、生わかめ	バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳
23	木	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 納豆和え みそ汁	牛乳 お子さまビール	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、葉ねぎ	牛乳
24	金	カレー南蛮 コールスローサラダ ジョア	牛乳 ◎ケーキ いちご組 ★さつまいもと菓のタルト	うどん、★卵不使用マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★なると、油揚げ、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳
25	土	卒園式					
27	月	ごはん おかか唐揚げ ひじきと野菜の和え物 けんちんみそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、かつお節、ひじき	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、オレンジ	牛乳
28	火	ロールパン ごまドレサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、油、ごま、バター	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、大豆水煮、★ハム、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳
29	水	ごはん たらの磯辺揚げ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 肉まん	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、あおのり	オレンジ、ごまつな、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
30	木	ごはん 嶋野メンチ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ◎クリームパン	米、★パン粉、小麦粉、はるさめ、油、砂糖、★焼ひ、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、◎卵、みそ、生わかめ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶	牛乳
31	金	ハヤシライス トマトサラダ バナナ	ジュース せんべい	米、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、セロリー、コーン缶、グリーンピース	カルシウム

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。
今月はぶどう組のリクエストメニューを入れました。(太字になっています)

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	535 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	204 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	25 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	3.2 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎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。