

3月献立予定表

2024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	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						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	金	ちらし寿司 ひなまつりゼリー 鶏の照焼き シルバーサラダ 菜の花のすまし汁	牛乳 ひなあられ	米、砂糖、★卵不使用マヨネーズ、はるさめ、★焼ふ、ごま	牛乳、鶏もも肉、◎錦糸卵、★なると、でんぶ、★ハム、油揚げ	にんじん、なばな、きゅうり、さやえんどう、れんこん、しいたけ	カルシウム	18	月	ごはん 親子焼き ブロックの中華和え みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ(かい)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、◎卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、生わかめ	ブロックリー、キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳
2	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	ジュース ビスケット	米、砂糖、★焼ふ	豚肉(もも)、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	19	火	カレーライス(にじょう) ドレッシングサラダ オレンジ	牛乳 焼もどば(りあ)	米、じゃがいも、★焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(肩)	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、コーン缶	牛乳
4	月	ごはん 焼塩鮭 肉じゃが みそ汁	牛乳 あおのりポテト(あゆか)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、みそ、生わかめ、あおのり	みかん、キャベツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	20	水	春分の日 					
5	火	カレー麻婆(あきと・だいせ) トマトサラダ(なつせ) バナナヨーグルト	麦茶 わかめおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、★なると、油揚げ、炊き込みわかめ	トマト、バナナ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	21	木	肉みぞうどん(ぞらほ・みれい) ひじきサラダ かき玉汁 バナナ	麦茶 こんぶおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、◎卵、赤みそ、ツナ油漬、こんぶ佃煮、生わかめ、ひじき	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しいたけ、葉ねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳
6	水	三色丼 金時煮豆 けんちんみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト(ゆうと)	冷凍さつまいも、米、砂糖、無塩バター、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、◎錦糸卵、絹ごし豆腐、いんげんまめ(乾)、みそ、生クリーム	ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	牛乳	22	金	トナカイランチ(りょうま) ブロックリー チキンのトマト煮 お祝いゼリー	牛乳 ★アイスクレープ(ななみ) いちご組: (ななみ) さつまいもと菓のタルト	米、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★ウインナー、焼きのり	たまねぎ、ブロックリー、にんじん、トマト、セロリー	カルシウム
7	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・かたさでお願します			カルシウム	23	土	卒園式 				
8	金	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 納豆和え(さろ) みそ汁	牛乳 豆腐のホットケーキ(か・はるか)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、キャベツ、葉ねぎ	牛乳	25	月	ごはん 鶏ごぼうつくね 切干大根煮 みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、キウイフルーツ、バナナ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳
9	土	親子丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい 幼児: ウエハース	米、砂糖、★焼ふ、片栗粉	◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	26	火	ロールパン スペイン風オムレツ マカロニサラダ かぶのスープ	麦茶 コーンピラフ	ロールパン、米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、バター、油	ヨーグルト(明治)、◎卵、★ハム、★ベーコン、牛乳	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、かぶ・葉、コーン缶	牛乳
11	月	ロールパン クリームシチュー(あゆみ) 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(明治)、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、ブロックリー、コーン缶	牛乳	27	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳 麩のラスク	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、無塩バター、★焼ふ、バター、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが	牛乳
12	火	ごはん 煮込みハンバーグ(まこ) スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 じゃが丸(かい)	米、じゃがいも、片栗粉、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、★ウインナー、油揚げ、ツナ水煮缶、生わかめ、あおのり	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	牛乳	28	木	ごはん 春キャベツのハンバーグ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、ロールパン、ブルーベリージャム、★パン粉、はるさめ、砂糖、★焼ふ、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、みそ、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳
13	水	ごはん 鯖のごまみそ焼き ひじき煮 鶏汁	牛乳 肉まん	米、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわか、絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、ひじき	バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳	29	金	ごはん さばのみそ煮 ひじきサラダ すまし汁	牛乳 ◎カステラ	米、砂糖、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬、生わかめ、ひじき	オレンジ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、しょうが	牛乳
14	木	オムライス(こうせい) コールスローサラダ 野菜スープ いちご(ふうま)	牛乳 ◎ケーキ(ぞうま) いちご組: フリンタルト	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、チーズ	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	カルシウム	30	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	ジュース せんべい	米、砂糖、片栗粉	◎卵、みそ、★なると、生わかめ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳
15	金	五目ラーメン(れい・こうせ) フライドポテト(た・はるか) フルーツヨーグルト	麦茶 カルシウムおにぎり	★ゆで中華めん、米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、★なると、しらすし	バナナ、キャベツ、みかん缶、もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しいたけ、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。 今月はぶどう組の1/2クエメニューを入れました。(太字になっています) 							
16	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ バナナ	ジュース せんべい	米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、赤みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)							
												エネルギー	475 kcal	鉄	1.8 mg
												たんぱく質	17.9 g	カルシウム	159 mg
												脂質	14.9 g	ビタミンC	31 mg
												塩分	2.1 g	食物繊維	4 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。

※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お願いいたします。