

2023年3月



献立予定表(ふじ・きく・もも)



栄 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)			9時30分おやつ
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	三色ちらし寿司 みかん缶 鶏肉の照り焼き いりこ 小松菜の磯和え 手まり麩のすまし汁	いちごムース	米、いちごジャム、こま、麩、片栗粉、油、三温糖	鶏肉、生クリーム、ヨーグルト、さけ、卵、ゼラチン、いりこ	こまつな、みかん、いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、なばな、のり、ねぎ	牛乳 軽いお菓子
2	土	どん汁うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	コーンフレーク	うどん、コーンフレーク、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳 軽いお菓子
3	日	休日					
4	月	ご飯 バナナ 干草焼き いりこ 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン汁	牛乳 ココアトースト	ビーフン、食パン、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、米	牛乳、卵、鶏レバー、鶏ひき肉、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、椎茸、しょうが	牛乳 軽いお菓子
5	火	ご飯 オレンジ 白身魚のタルタル焼き いりこ ひじきとほうれん草のごまサラダ じゃが芋のみそ汁	ヨーグルトゼリー	じゃがいも、三温糖、ごま、米、マヨネーズ	あかうお、牛乳、ヨーグルト、豆腐、みそ、油揚げ、ゼラチン、いりこ	ほうれんそう、オレンジ、えのきたけ、にんじん、ひじき、ねぎ、レモン、青のり	牛乳 軽いお菓子
6	水	ご飯 りんご ★クリームシチュー いりこ スクランブルエッグ 小魚サラダ	牛乳 おなかチーズおにぎり	米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、チーズ、しらす干し、かつお節、いりこ	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	牛乳 軽いお菓子
7	木	ご飯 バナナ さわらのみそ照り焼き いりこ 小松菜の納豆あえ 五目かき玉汁	★おやつカレーうどん	うどん、片栗粉、三温糖、ごま、三温糖、米	さわら、卵、納豆、豚肉、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
8	金	わかめおにぎり 鶏肉のから揚げ プロックリー いりこ ウィンナー	★ロールケーキ	小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖	卵、鶏肉、生クリーム、ウインナー、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	いちご、たまねぎ、プロックリー、パイナップル、もも、にんじん、グリーンピース、しょうが	牛乳 軽いお菓子
9	土	和風スパゲティ 豆腐スープ パイナップル いりこ	牛乳 ビスケット	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	パイナップル、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
10	日	休日					
11	月	ご飯 オレンジ 牛肉と納豆の旨煮 いりこ キャベツの昆布和え かき玉汁	牛乳 シュガートースト	食パン、グラニュー糖、マーガリン、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、卵、豆腐、牛肉、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、ねぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
12	火	ご飯 りんご 鮭のバターしょうゆ焼き いりこ ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁	牛乳 ★ハートクッキー	さつまいも、小麦粉、三温糖、油、米	牛乳、さけ、みそ、大豆、バター、卵、油揚げ、いりこ	りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき	牛乳 軽いお菓子
13	水	ピラフ きのこスープ ★スコップコロッケ いりこ スクランブルエッグ 春キャベツとツナのサラダ	トッピングプリン	じゃがいも、米、油、パン粉、三温糖	卵、ヤクルト、牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、みかん、わかめ	牛乳 軽いお菓子
14	木	ご飯 バナナ さばのごま味噌焼き いりこ 五目大豆 大根のすまし汁	牛乳 ★さつま芋の天ぷら	さつまいも、こんぶ、小麦粉、油、ごま、三温糖、米	牛乳、さば、大豆、卵、みそ、いりこ	バナナ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、わかめ	牛乳 軽いお菓子
15	金	チキンカレーライス いりこ ほうれん草のおかかサラダ コーンと玉子のスープ オレンジ	牛乳 麩のきなこラスク	じゃがいも、グラニュー糖、麩、油、三温糖、米	牛乳、鶏肉、バター、スキムミルク、きな粉、卵、かつお節、いりこ	クリームコーン、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、しめじ、グリーンピース、トマト	牛乳 軽いお菓子
16	土	こぎつねうどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ	フルーチェ	さつまいも、うどん、三温糖、フルーチェ	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 軽いお菓子

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時30分おやつ
				元気に運動する力をつくるもの	元気な体をつくるもの	体の調子を整えるもの	
17	日	休日					
18	月	ご飯 バナナ 麻婆豆腐 いりこ 切干大根のナムル わかめスープ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、ごま油、片栗粉、三温糖、油、ごま、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、しめじ、わかめ	牛乳 軽いお菓子
19	火	ご飯 オレンジ ★ハンバーグ いりこ かぼちゃのサラダ 春キャベツのみそ汁	牛乳 ★フライドポテト	フライドポテト、マヨネーズ、油、片栗粉、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、みそ、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、わかめ	牛乳 軽いお菓子
20	水	休日					
21	木	ご飯 バナナ さわらのみそ照り焼き いりこ ひじきの五目煮 きのこ汁	牛乳 ★ケチャップライス	米、さつまいも、三温糖、油	牛乳、さわら、豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、ピーマン、しょうが、わかめ	牛乳 軽いお菓子
22	金	なつとく丼 いりこ 小松菜のナムル じゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、ごま、ごま油、油、米	牛乳、卵、納豆、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、いりこ	オレンジ、バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳 軽いお菓子
23	土	焼きそば わかめと玉子のスープ パイナップル いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、豚肉、卵、かつお節、いりこ	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、椎茸、青のり、わかめ	牛乳 軽いお菓子
24	日	休日					
25	月	ご飯 オレンジ カレー肉じゃが いりこ ほうれん草の磯和え なめこのみそ汁	牛乳 かりんと風トースト	じゃがいも、食パン、黒砂糖、マーガリン、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、豆腐、みそ、いりこ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、なめこ、だいこん、グリーンピース、ねぎ、のり	牛乳 軽いお菓子
26	火	ご飯 バナナ 鮭のコーンフレーク焼き いりこ 炒り豆腐 五目すまし汁	牛乳 かぼちゃスコーン	小麦粉、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、油、片栗粉、米	牛乳、豆腐、さけ、ツナ缶、バター、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、ごぼう、さやえんどう、ねぎ、ひじき、レーズン、椎茸	牛乳 軽いお菓子
27	水	ご飯 オレンジ ★グラタン いりこ にんじんのごまサラダ キャベツスープ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、ごま、天かす、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ缶、バター、かつお節、いりこ	にんじん、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、青のり	牛乳 軽いお菓子
28	木	ご飯 バナナ さばの香味焼き いりこ ハリハリ納豆サラダ 南瓜のみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	三温糖、ごま油、ごま、米	ヨーグルト、さば、豆腐、納豆、みそ、いりこ	バナナ、かぼちゃ、もも、みかん、ほうれんそう、パイナップル、えのきたけ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき	牛乳 軽いお菓子
29	金	ハヤシライス いりこ キャベツとツナのサラダ レタスのスープ りんご	牛乳 くろがねもち	じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、レタス、グリーンピース、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
30	土	ミートスパゲティ キャベツスープ みかん缶 いりこ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、グリーンピース	牛乳 軽いお菓子
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 479 kcal		鉄 2 mg	
				たんぱく質 19.5 g		カルシウム 291 mg	
				脂質 16.8 g		ビタミンC 21 mg	
				塩分 1.9 g		食物繊維 4 g	

※都合により献立を変更する場合があります。★印は、ばらぐみさんのリクエストです。