

2023年 3月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前 午 後
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ごはん 豚肉の梅焼き 小松菜のツナ和え みそ汁 (切干大根、しめじ)	鶏油 精白米 うち米 ごま油	豚肉 ツレク みそ 鶏肉 牛乳	切干大根 ぶなしめじ にんじん ごまつな 梅びしお 乾しいたけ、ごぼう	ビスケット 麦茶 牛乳 五目ごはん 麦茶 牛乳	
2	木	ごはん さばの味噌煮 マカロニサラダ もやしスープ 麦茶	精白米 うち米 上白糖 マカロニ マヨネーズ サラダ油	みそ まさば 牛乳	コン缶 りょくとうもやし にんじん しょうが きゅうり、寒天 りんごジュース、みかん缶	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー (オレンジ) クッキー 麦茶、牛乳	
3	金	【桃の節句】 ひな祭り寿司 里芋のそぼろ煮 すまし汁 (花魁、葉の花) 果物 (柑橘類) 麦茶	精白米 うち米 白ごま 片栗粉 花魁 さといも、ひなあられ 上白糖、クラッカー	鶏ひき肉 さけ 牛乳	季節の柑橘類 コン缶 葉の花 きゅうり 焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 【桃の節句おやつ】 ひなあられ、クラッカー 麦茶、牛乳	
4	土	焼きそば スープ (じゃが芋、わかめ) 果物 (パイナップル) 麦茶	鶏油 煮し中華めん サラダ油 じゃがいも パン	豚肉 かつお節 牛乳	パイ 缶 キャベツ かつわかめ りょくとうもやし たまねぎ あおのり	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
6	月	カレーライス 花野菜サラダ スープ (チンゲン菜、しめじ) 麦茶	鶏油 精白米 うち米 上白糖 マヨネーズ、じゃがいも カレー粉、かつおミックス粉 サラダ油、りんごジュース	豚肉 牛乳	ブロッコリー ポテト カレー粉、コン缶 ぶなしめじ、ほうれんそう にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 菜の花蒸しパン 麦茶 牛乳	
7	火	ゆかりごはん かれのい煮物 もやしと小松菜のナムル みそ汁 (鮭、さつまいも) 麦茶	鮭、かつおミックス粉 精白米 うち米 白ごま、マヨネーズ 上白糖 さつまいも ごま油、鶏油	かつお みそ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	りょくとうもやし ふりかけ ゆかり しょうが ごまつな 切干大根	せんべい 麦茶 牛乳 ファミカミ豚お餅み焼き 麦茶 牛乳	
8	水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 春雨サラダ スープ (レタス、コーン) 麦茶	鶏油 緑豆はるさめ 精白米 うち米 上白糖 マヨネーズ、パン サラダ油、ケチャップ	鶏肉 ツレク アルミホイル、コン缶 みそ 牛乳	パイ 缶 コン缶 かつわかめ きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 揚げパン 麦茶 牛乳	
9	木	ごはん 太刀魚の若草焼き おでん みそ汁 (なめこ、長ねぎ) 麦茶	鶏油 精白米 うち米 ちくわぶ	たちうお ツレク、マヨネーズ みそ 牛乳	ブロッコリー ねぎ にんじん なめこ だいこん かつわかめ、梅びしお	ヨーグルト 麦茶 梅わかめおにぎり 麦茶 牛乳	
10	金	ごはん 肉団子の甘酢あん ほうれん草とコーンのソテー みそ汁 (えのき草、わかめ) 麦茶	鶏油 精白米 うち米 バター、マヨネーズ 片栗粉 かつおミックス粉 上白糖、ごま油	豚ひき肉 みそ 牛乳	コン缶 かつわかめ ほうれんそう たまねぎ えのきだけ キャベツ	せんべい 麦茶 牛乳 手作りマーブルクッキー 麦茶 牛乳	
11	土	けんちん味噌うどん キャベツの磯和え 果物 (みかん缶) 麦茶	鶏油 さといも パン	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ みかん缶 ねぎ にんじん だいこん ごぼう、焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 煎餅パン 麦茶 牛乳	
13	月	中華丼 大根と胡瓜のゆかり和え みそ汁 (茄子、油揚げ) 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 ごま油 米粉 バター 上白糖	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	乾しいたけ ポテト ふりかけ ゆかり にんじん、かぼちゃ なす、きゅうり だいこん、たまねぎ	麦茶 クラッカー 牛乳 米粉の南瓜マフィン 麦茶 牛乳	
14	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 (ほうれん草、玉ねぎ) 麦茶	鶏油 精白米 うち米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ サラダ油	鶏ひき肉 みそ さけ 豚ひき肉 牛乳	乾燥ひじき ほうれんそう にんじん たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 スパゲティミートソース 麦茶 牛乳	
17	水	ごはん 鶏のから揚げ フロッキーの和風サラダ みそ汁 (白菜、人参) 麦茶	鶏油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油 中華めん	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	赤パイナップル ブロッコリー はくさい にんじん しょうが コン缶、ポテト	せんべい 麦茶 牛乳 しょうゆラーメン 麦茶 牛乳	
20	月	ロールパン 彩の国シチュー トマトと胡瓜のサラダ 果物 (みかん) 麦茶	片栗粉、上白糖 黒ごま、もち米 精白米 うち米 パン、バター サラダ油 さつまいも	鶏肉 きなこ 牛乳	トマト みかん にんじん たまねぎ きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 【春のお彼岸】 ぼたもち (きなこ、黒ごま) 麦茶、牛乳	
27	月	麻婆豆腐丼 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁 (南瓜、しめじ) 果物 (りんご) 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油 パン いちごジュース	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ かつわかめ りんご、かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ、きゅうり にんにく、しょうが	麦茶 クラッカー 牛乳 ジャムサンド (イチゴ) 麦茶 牛乳	
30	木	ごはん 焼きコロッケ キャベツとトマトのマヨサラダ みそ汁 (かぶ、かぶの葉) 麦茶	鶏油 精白米 うち米 上白糖 パン粉、鮭 マヨネーズ、ケチャップ じゃがいも、バター	豚ひき肉 みそ きなこ 牛乳	コン缶 トマト キャベツ たまねぎ かぶ菜 かぶ	ヨーグルト 麦茶 きなこ鬆ラスク 麦茶 牛乳	
29	水	【お誕生会】 セルフハンバーガー ポテトフライ 和風のスープ (チンゲン菜、にんじん、だいこん) 果物 (いちご) 麦茶	鶏油 セルフハンバーガー ポテトフライ 上白糖 パン パン粉、サラダ油	豚ひき肉 ホイップクリーム 牛乳	ポテト にんじん だいこん たまねぎ 黄桃缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生会おやつ】 お誕生会ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	492kcal	586kcal
たんぱく質	18.8g	22.6g
脂質	16.4g	18.3g