



# 3月の献立表



2022年03月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	大根 スティック	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 かぼちやのバター焼き(チーズ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま、油	豚肉、木綿豆腐、みそ、バター、粉チーズ	かぼちや、りんご、しらたき、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
02 水	ゆで さつまい	ご飯 沢煮焼 かじきの梅肉焼き 大根と油揚げの炒め煮 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油	牛乳、かじき、卵、豚肉、油揚げ、バター	りんご、だいこん、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、うめ干し、しいたけ	牛乳 フレンチトースト ゆでブロッコリー
03 木 ひなまつり メニュー	ごぼう スティック	ひなちらし すまし汁(はんぺん・菜花) 照焼きチキン 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、白玉粉、きび砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、卵、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)	いちご、にんじん、なばな、福こんにゃく、れんこん、きゅうり、いんげん、しめじ、干しいたけ、ごぼう(乾し用)、かんぴょう(乾)、にんにく、焼きのり	お茶 桜もち 人参スティック
04 金 誕生会	ゆで かぼちや	雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 鮭フライ かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、パン粉、小麦粉、油、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま	べにさけ、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、ハム(乳含む)、バター、みそ、あずき(乾)	りんご、オレンジ、かぶ、にんじん、なめこ、ブルーベリージャム、ブルーベリー、コーン缶、糸みつば、わかめ	(幼児)お茶・オレンジ ヨーグルトケーキ (ブルーベリーソース) (乳児)お茶・オレンジ わかめおにぎり
05 土	こんぶ	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、蒸し切干しいも、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、鶏もも肉、油揚げ、みそ	いちご、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが	お茶 うどん(鶏肉) 干し芋
07 月	煮干し	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) ぶりの照り焼き じゃがいもの煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、米、きび砂糖、焼豆	牛乳、ぶり、きな粉	オレンジ、ネーブル、かぶ、たまねぎ、しらたき、ごまつな、ねぎ、にんじん、かぶ、葉、グリーンピース(冷凍)、しょうが、塩こんぶ	お茶 ミルクくずもち かぶの塩昆布あえ
08 火	胡瓜 スティック	ご飯 スープ(豆腐・人参・ニラ) 鶏肉の竜田揚げおろしはん酢 ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、胚芽米、片栗粉、さといも、油	鶏むね肉、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶	いちご、だいこん、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、セロリ、にら、えのきたけ、糸みつば、しょうが、レモン果汁、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん すまし汁 (里芋・わかめ)
09 水 きみどり クッキング	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ、油揚げ、しらす干し	デコボン、はくさい、たまねぎ、もやし、たまねぎ、だいこん、ピーマン、にんじん、こんぶ、しょうが	牛乳 ピザトースト こんぶ (きみどり)ピザ作り
10 木 野外 保育	人参 スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・えのき) さわらのマヨネーズ焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、油、きび砂糖、片栗粉	さわら、豚ひき肉、バター、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	いよかん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、だいこん、もやし、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	お茶 ジャージャー麺 大根スティック
11 金 炊き出し 訓練	ブロッコリー ごま和え	カレーライス 福神漬 海藻サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、はちみつ、きび砂糖	鶏がらスープ、豚肉、豆乳	いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	お茶 おにぎり(炊き出し) クラッカー
12 土	煮干し	あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、ごま、きび砂糖	豚肉、しらす干し、かつお節	いちご、はくさい、ねぎ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、にら、いんげん、干しいたけ	お茶 和風チャーハン ごぼうスティック
14 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(ほうれん草・人参) 鯖の味噌煮 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ぎょうざの皮、きび砂糖、米、油、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、ちくわ(乳・卵なし)、煮干し	デコボン、にんじん、刻みこんぶ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、ごぼう、しょうが、干しいたけ	牛乳 インドサモサ 煮干し

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギーkcal・たんぱく質g・脂質g)

9日(水)きみどり組クッキングになります。

10日(木)野外保育になります。(あか・さいろ・みどり組はお弁当の用意をお願いします。)

さくら・もも・きみどり組は給食があります。

11日(金)軽食は炊き出し訓練のため、おにぎりを作ります。





# 献立表



日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 火	大根 スティック	ごはん みそ汁(もやし・にんじん) 肉豆腐 かぼちゃのバター焼き(チーズ) フルーツ	胚芽米、きび砂糖、 ごま、油	豚肉、木綿豆腐、み そ、バター、粉チーズ	かぼちゃ、りんご、しら たき、きゅうり、にんじ ん、もやし、ねぎ	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
16 水	ゆで きみどり お別れ 遠足	ごはん 沢煮鮎 かじきの梅肉焼き 大根と油揚げの炒め煮 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、きび砂糖、 ごま油	牛乳、かじき、卵、豚 肉、油揚げ、バター	りんご、だいいん、ブ ロッコリー、ねぎ、にん じん、たけのこ(ゆで)、 ごぼう、うめ干し、しい たけ	牛乳 フレンチトースト ゆでブロッコリー
17 木	ごぼう スティック	ほうとううどん 金時豆の甘煮 酢の物(わかめ・かにかま・きゅうり) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖	豚肉、鶏もも肉、いんげんま め(乾)、油揚げ、みそ、かに かまぼこ、煮干し	りんご、日本かぼちゃ、きゅう り、たまねぎ、しめじ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、グリーン ピース、万能ねぎ、干しい たけ、わかめ(乾)	お茶 チキンライス 煮干し
18 金	ゆで かぼちゃ	塩おにぎり(乳児はご飯) コンスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ いちご	じゃがいも、胚芽米、 小麦粉、片栗粉、油、 きび砂糖、マヨドレ (乳・卵なし)	鶏もも肉、牛乳、卵、お から、バター、スキムミ ルク、バター	いちご、クリームコーン 缶、たまねぎ、ごぼう、 きゅうり、にんじん、しよ うが、にんにく、パセリ	牛乳 おからドーナツ ごぼうスティック
19 土	こんぶ	チンジャオロース丼 みそ汁(もやし・油揚げ) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、蒸し切干 しいも、油、片栗粉、き び砂糖	豚肉、鶏もも肉、油揚 げ、みそ	いちご、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、ピー マン、もやし、ほうれん そう、ねぎ、にんじん、 しょうが	お茶 うどん(鶏肉) 干し芋
22 火	煮干し	ごはん スープ(豆腐・人参・ニラ) 豚肉とレバーの竜田揚げ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、もち米、片栗粉、き び砂糖、米、油	木綿豆腐、豚肉、豚レ バー、あずき(乾)、き な粉	かき、きゅうり、にんじ ん、ブロッコリー、カリフ ラワー、セロリー、に ら、にんにく、しょうが	お茶 二色ぼたもち 胡瓜スティック
23 水	粉ふき芋	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、米、油、ごま 油、きび砂糖	牛乳、豚肉、とろける チーズ、ハム(乳含 む)、みそ、油揚げ、し らす干し	デコポン、はくさい、たまね ぎ、もやし、たまねぎ、だいい ん、ピーマン、にんじん、こん ぶ、しょうが	牛乳 ピザトースト こんぶ
24 木	人参 スティック	ごはん みそ汁(じゃが芋・えのき) さわらのマヨネーズ焼き キャベツの胡麻和え フルーツ	生中巻めん(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、マヨ ドレ(乳・卵なし)、ごま 油、きび砂糖、片栗粉	さわら、豚ひき肉、バ ター、ちくわ(乳・卵な し)、みそ	いよかん、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、ね ぎ、のきたけ、たけのこ(ゆで)、にんじ ん、コーン缶、にんにく、しょうが	お茶 ジャージャー麺 大根スティック
25 金	ブロッコリー ごま和え	カレーライス 福神漬け 海藻サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、はちみつ、 きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏がらスープ、 豚肉、鶏もも肉、調製 豆乳	いよかん、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、 福神漬、しめじ、コーン 缶、にんにく、しょうが、わ かめ(乾)	牛乳 チキン蒸しパン 人参スティック
26 土 卒園式	煮干し	(卒園式のためお弁当)	小麦粉、メープルシ ロップ、きび砂糖、油	牛乳、豆乳、卵、バ ター	こんぶ	牛乳 ホットケーキ こんぶ
28 月	こんぶ	ごはん すまし汁(ほうれん草・人参) 鰯の味噌煮 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 ぎょうざの皮、きび砂糖 、米、油、ごま油	牛乳、さば、豚ひき 肉、みそ、ちくわ(乳・ 卵なし)、煮干し	デコポン、にんじん、 刻みこんぶ、ほうれん そう、ねぎ、たまねぎ、 ごぼう、しょうが、干しし いたけ	牛乳 インドサモサ 煮干し
29 火	干し芋	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、さといも、 小麦粉、マヨドレ(乳・ 卵なし)、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、ほたて貝柱水 煮缶、バター	いちご、日本かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、 えのきたけ、マッシュルーム、煮みつ ば、銀魚のり、わかめ(乾)	お茶 ほたてごはん すまし汁 (里芋・わかめ)
30 水	かぶの 煮物	ごはん すまし汁(お麩・小松菜) ぶりの照り焼き じゃがいもの煮物 フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、黒砂糖、米、 きび砂糖、焼ぶ	牛乳、ぶり、きな粉	オレンジ、ネーブル、かぶ、た まねぎ、しらたき、ごまつな、 ねぎ、にんじん、かぶ・葉、グ リンピース(冷凍)、しょうが、 塩こんぶ	お茶 ミルクすもち かぶの塩昆布あえ
31 木	ごぼう スティック	ほうとううどん 金時豆の甘煮 酢の物(わかめ・かにかま・きゅうり) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖	豚肉、鶏もも肉、いんげんま め(乾)、油揚げ、みそ、かに かまぼこ、煮干し	りんご、日本かぼちゃ、きゅう り、たまねぎ、しめじ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、グリン ピース、万能ねぎ、干しい たけ、わかめ(乾)	お茶 チキンライス 煮干し

3月の果物はいよかん・ぼんかん・デコポン・はるみオレンジ・いちご等になります。  
 16日(水) きみどり組はお別れ遠足になります。(お弁当の用意をお願いします。)  
 18日(金) きみどり組のリクエストメニューになります。