



3月の献立表



みどりの保育園(一般)

2023年03月

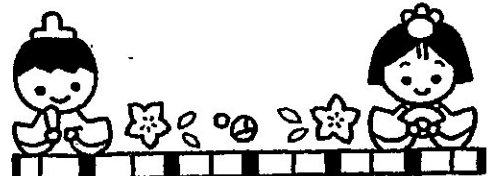
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	かぶの煮物	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ツナ油漬缶	デコポン、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、なめこ、ピーマン、にんじん、糸みつば、しょうが	お茶 カレーチャーハン ごぼうスティック
02 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・人参) 鱈の照り焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、ホットケーキ粉、米、油、きび砂糖、小麦粉	牛乳、さわら、ウインナー(乳・大豆含む)、鶏もも肉(皮付き)、みそ、卵	いよかん、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、たけのこ(水煮缶)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	牛乳 アメリカンドッグ 人参スティック
03 金 <small>ひなまつりメニュー</small>	ブロッコリー ごま和え	ちらし寿司ケーキ すまし汁(菜の花・はんぺん) 鶏肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 いちご	胚芽米、小麦粉、白玉粉、きび砂糖、油	鶏もも肉、鶏ひき肉、卵、あずき(乾)、はんぺん(乳・卵なし)、みそ	いちご、かぼちゃ、だいこん、にんじん、なばな、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり、こんぶ(だし用)	お茶 桜もち 大根スティック
04 土	人参スティック	マーボー丼 スープ(かぼちゃ・玉ねぎ) いちご	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、みそ	いちご、日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 ツナサンド チーズ
06 月	こんぶ	ご飯 かぶと鶏肉のスープ 豚肉の香味焼き 野菜のカレー風味ソテー フルーツ	胚芽米、米、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、鶏もも肉	いちご、きゅうり、チンゲンサイ、かぶ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごぼう、しらたき、いんげん、にんにく、黒さくらげ、干しいたけ	お茶 五目ご飯 中華きゅうり
07 火	胡瓜スティック	ご飯 沢煮椀 かじきの梅肉焼き がんもの含め煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、きび砂糖、はちみつ	かじき、がんもどき、豚肉、たらこ、豆乳、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、うめ干し、いんげん、しいたけ、焼きのり	お茶 たらこうどん にんじんのマリネ
08 水 <small>きいろクッキング</small>	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(しめじ・キャベツ) チャイニーズチキン ナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ベーコン(乳含む)、みそ、赤みそ	りんご、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、こんぶ、パセリ、焼きのり	牛乳 ジャーマンポテト こんぶ
09 木 野外保育	ごぼうスティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば) 鱈の味噌煮 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、卵、みそ、ちくわ(乳・卵なし)	みかん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、糸みつば、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ	牛乳 パンプティング 胡瓜スティック(塩)
10 金 炊き出し訓練	ゆでかぼちゃ	カレーライス 福神漬 キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、はちみつ、ごま、ごま油、きび砂糖	鶏がらスープ、豆乳、しらす干し	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、福神漬、しめじ、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
11 土	大根スティック	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、さつまいも、さといも、片栗粉、きび砂糖、油	豚肉、鶏ひき肉	いちご、はくさい、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、いんげん、しょうが、干しいたけ	お茶 鶏そぼろごはん ふかし芋
13 月 <small>リクエストメニュー</small>	煮干し	塩おにぎり コーンスープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ りんご	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、油、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)	鶏もも肉、牛乳、きな粉、バター	りんご、いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、パセリ	牛乳 きなこ揚げパン いちご
14 火	ゆでブロッコリー	コッペパン スープ(もやし・ベーコン・人参) 鮭のムニエル ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、小麦粉、きび砂糖、焼ふ、油	べにさけ、油揚げ、ベーコン(乳含む)、バター	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、カットわかめ	お茶 いなり寿司 すまし汁(お麩・わかめ)

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー565kcal・たんぱく質22.4g・脂質21.8g)

8日(休)きいろクッキングになります。

9日(休)野外保育になります。(あか・きいろ・みどり・きみどり組はお弁当の用意をお願いします。)

10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 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、油、きび 砂糖	豚肉、木綿豆腐、豚ひ き肉、赤みそ、ツナ油 漬缶	デコボン、たまねぎ、キャ ベツ、ごぼう、きゅうり、な めこ、ピーマン、にんじ ん、糸みつば、しょうが	お茶 カレーチャーハン ごぼうスティック
16 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(大根・人参) 鱈の照り焼き いり鶏煮 フルーツ	胚芽米、ホットケーキ 粉、米、油、きび砂糖 、小麦粉	牛乳、さわら、ウイン ナー(乳・大豆含む)、 鶏もも肉(皮付き)、み そ、卵	いよかん、にんじん、だい ごん、れんこん、ごぼう、た けのこ(水煮缶)、グリーン ピース(冷凍)、干しいた け	牛乳 アメリカンドッグ 人参スティック
17 金 誕 生 会	ブロッコリー ごま和え	雑穀ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) チキンカツ 大根サラダ いちご	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、パン粉、 きび砂糖、油、卵、あわもち、きび (精白粒)、ひえ粒、ごま油、ごま(乾)	牛乳、鶏むね肉、パ ター、卵、みそ、しらす 干し、あずき(乾)、鶏 ひき肉	りんご、いちご、だいご ん、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しょうが、グ リンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・りんご ミルクティーケーキ (乳児)お茶・りんご 鶏そぼろごはん
18 土	人参 スティック	マーボー丼 スープ(かぼちゃ・玉ねぎ) いちご	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、マヨドレ(乳・卵 なし)、ごま油、片栗 粉、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、ツナ油漬缶、 チーズ、みそ	いちご、日本かぼ ちゃ、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、にら、しょう が、にんにく	牛乳 ツナサンド チーズ
20 月	こんぶ	ご飯 かぶと鶏肉のスープ 豚肉の香味焼き 野菜のカレー風味ソテー フルーツ	胚芽米、米、油、ごま 油、きび砂糖	豚肉、鶏もも肉	いちご、きゅうり、チンゲンサイ、かぶ、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、 ごぼう、しらたき、いんげん、にんにく、 黒きくらげ、干しいたけ	お茶 五目ご飯 中華きゅうり
22 水	煮干し	ご飯 みそ汁(しめじ・キャベツ) チャイニーズチキン ナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 片栗粉、油、米、きび 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、ベー コン(乳含む)、みそ、赤 みそ	りんご、もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、しめじ、こん ぶ、パセリ、焼きのり	牛乳 ジャーマンポテト こんぶ
23 木	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しいたけ・みつば) 鱈の味噌煮 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、もち米、きび 砂糖、米、油	さば、絹ごし豆腐、あず き(乾)、みそ、ちくわ (乳・卵なし)、きな粉	みかん、きゅうり、にんじ ん、ごまつな、ねぎ、糸み つば、しいたけ、切り干し だいごん、しょうが、干し いたけ	お茶 二色ぼたもち 胡瓜スティック(塩)
24 金	ゆで かぼちゃ	カレーライス 福神漬 キャベツの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、はちみ つ、ごま、ごま油、きび 砂糖	鶏がら、豚肉、豆乳、し らす干し	いちご、キャベツ、たま ねぎ、だいごん、にんじ ん、きゅうり、福神漬、し めじ、にんにく、しょう が、わかめ(乾)	お茶 おにぎり(ふりかけ) 大根スティック
25 土 卒 園 式	大根 スティック	(卒園式のためお弁当)	胚芽米、さつまいも、き び砂糖、油	鶏ひき肉	グリーンピース(冷凍)、 しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ふかし芋
27 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(さつまいも・ごぼう) 酢鶏 ブロッコリーのごま和え フルーツ	胚芽米、さつまいも、 じゃがいも、ぎょうざの 皮、油、片栗粉、米、き び砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひ き肉、みそ、ちくわ(乳・ 卵なし)、煮干し	いちご、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、たけのこ(ゆ で)、黄ピーマン、ピーマン、 ごぼう、干しいたけ	牛乳 インドサモサ 煮干し
28 火	ゆで ブロッコリー	コッペパン スープ(もやし・ベーコン・人参) 鮭のムニエル ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 きび砂糖、焼ふ、油	べにさけ、油揚げ、 ベーコン(乳含む)、パ ター	りんご、ほうれんそう、 だいごん、にんじん、 コーン缶、万能ねぎ、 カットわかめ	お茶 いなり寿司 すまし汁 (お麩・わかめ)
29 水	ゆで さつまいも	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 回鍋肉 かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、メープルシ ロップ、きび砂糖、油	牛乳、豚肉、豆乳、み そ、バター	キャベツ、りんご、かぼ ちゃ、えのきたけ、にん じん、チンゲンサイ、 ピーマン、こんぶ	牛乳 ホットケーキ こんぶ
30 木	胡瓜 スティック	ご飯 沢煮鮎 かじきの梅肉焼き がんもの含め煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖、はちみつ	かじき、がんもどき、豚 肉、たらこ、豆乳、パ ター	りんご、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆ で)、ごぼう、うめ干し、い んげん、しいたけ、焼きの り	お茶 たらこうどん にんじんのマリネ
31 金	かぶの 煮物	ご飯 スープ(春雨・しめじ・わかめ) まんまるシュウマイ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 片栗粉、はるさめ(緑 豆)、きび砂糖、ごま 油	豚ひき肉、納豆	りんご、ほうれんそう、たま ねぎ、ごぼう、もやし、に ら、にんじん、しめじ、し ょうが、干しいたけ、わか め(乾)	お茶 チヂミ ごぼうスティック

3月の果物はいよかん・ポンカン・デコボン・はるみオレンジ・いちご等になります。