

令和4年3月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギーたんぱく質 (以上児未満児)
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	火	牛乳 ビスケット	ランチパン (二色ジャム) 野菜のポトフ ツナのごま風味サラダ	白身魚のカ レームニエル 牛乳	豚まん 牛乳	ウインナー 牛乳 だし昆布	シーチキン 白身魚	パン マーガリン じゃが芋 豚まん ビスケット	食パン いちごジャム ごまドレッシング 小麦粉 カレー粉	人参 大根 キャベツ とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース きゅうり レモン汁	615kcal 23.6g 483kcal 21.5g
2	水	牛乳 ビスコ	きつねうどん かき揚げ ブロッコリー バナナ	豚肉と大 根の煮物 ミルク	(手作り) 胡麻塩お にぎり 牛乳	薄揚げ 卵 スキムミルク 豚肉 かまぼこ	鶏肉 ウインナー 牛乳 だし昆布	うどん 油 マヨネーズ ごま	砂糖 小麦粉 米 ビスコ	小葱 人参 ブロッコリー 大根	玉ねぎ グリーンピース バナナ	646kcal 25.3g 501kcal 18.5g
3	木	牛乳 クラッカー	【誕生会】 いなり寿司 鶏の唐揚げ マカロニサラダ れんこんの金平 吸い物 ひなあられ カルピス	ミニクワッ サン ミルク	薄揚げ ハム スキムミルク 煮干し	鶏肉 豆腐 牛乳 だし昆布	米 油 ごま マヨネーズ ごま油 ひなあられ クラッカー	砂糖 小麦粉 パスタ 麩 パン カルピス	きゅうり 人参 さやいんげん 糸こんにゃく	キャベツ れんこん 菜の花	681kcal 25.3g 545kcal 20.8g
4	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	大豆ごはん 煮魚 ごまあえ 豆腐とかまぼこの すまし汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	大豆 白身魚 わかめ 牛乳 煮干し	薄揚げ 豆腐 かまぼこ 卵 だし昆布	米 ホットケーキ粉 さつま芋 ビスケット	砂糖 ごま マーガリン	人参 しょうが キャベツ 小葱	さやいんげん もやし ほうれん草	642kcal 28.1g 521kcal 20.7g
5	土	牛乳	ピザパン バナナ ヨーグルト りんごジュース	ミレービス ケツト 牛乳	ハム ヨーグルト	チーズ 牛乳	食パン ケチャップ	ビスケット	玉ねぎ バナナ	ピーマン りんごジュース	569kcal 21.8g 445kcal 18.3g
7	月	牛乳 ベビーせ んべい	【表現フェスティバル】 ホットドック (0・1歳:サンドイッチ) 動物チーズ バナナ 牛乳	アセロラゼ リー マルボーロ	ウインナー チーズ	卵 牛乳	パン 食パン ゼリー ソフトせんべい	マヨネーズ いちごジャム マルボーロ ケチャップ	キャベツ バナナ		560kcal 19.2g 523kcal 20.4g
8	火	牛乳 ビスケット	【表現フェスタ】 肉井 ひじきの五目煮 豆腐とえのきの 吸い物	ブロッコリー のおかか和え 牛乳	(手作り) 野菜ジュ ース蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏挽肉 大豆 牛乳 煮干し	ひじき 薄揚げ 豆腐 かつお節 だし昆布	米 砂糖 ビスケット	油 蒸しパン粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 ブロッコリー 野菜ジュ ース	しょうが グリーンピース 小葱 さやいんげん	614kcal 23.6g 477kcal 20.2g
9	水	牛乳 ビスコ	カレーライス フレンチサラダ プリン	わかめ スープ 牛乳	(手作り) スイートポ テト 牛乳	牛肉 スキムミルク チーズ 卵 豆腐 煮干し	鶏挽肉 ハム 牛乳 わかめ だし昆布	米 油 プリン マーガリン ビスコ	じゃが芋 砂糖 さつま芋 ごま カレー粉	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ レモン汁 とうもろこし	人参 グリーンピース きゅうり 小葱	740kcal 27.1g 559kcal 20.5g
10	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) 野菜炒め 味噌汁	煮豆 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 せんべい	鯖 わかめ 牛乳 寒天 だし昆布	白身魚 厚揚げ 豆乳 煮干し 味噌	米 砂糖 油 せんべい	かたくり粉 じゃが芋 金時豆 クラッカー	しょうが ピーマン 人参 黄桃缶	キャベツ もやし 小葱	611kcal 22.4g 477kcal 16.3g
11	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケツト	ごはん 八宝菜 春雨スープ 黄桃	湯豆腐 チーズ	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	かまぼこ チーズ 牛乳 だし昆布	米 ごま油 はるさめ マーガリン ビスケット	砂糖 かたくり粉 小麦粉 マーガリン マーマレードシヤム オイスターソース	白菜 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜	人参 たけのこ 根深ねぎ 黄桃缶	624kcal 22.4g 533kcal 19.5g
12	土	牛乳	フランクロール バナナ 牛乳 チーズ	アスパラガ スビスケット 牛乳	ウインナー チーズ	牛乳	パン ビスケット		バナナ		572kcal 19.4g 464kcal 17.4g

※3月7日(月)は、表現フェスティバル、18日(金)、25日(金)は、給食室清掃のため、簡易食とさせていただきます。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児		
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品			おもに体の調子を 整えるもとなる食品	
14	月	牛乳 ベビーせんべい	親子丼 しらす和え 青さの吸い物	里芋のそぼろ煮 牛乳	(手作り) ビスケット 牛乳	鶏肉 しらす干し あおさ 鶏挽肉	卵 豆腐 牛乳 煮干し だし昆布	米 油 コーンスターチ ソトせんべい マーガリン	砂糖 小麦粉 里芋 マーガリン	人参 小葱 玉ねぎ 根深ねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり えのき茸	675kcal 24.5g 527kcal 20.4g	
15	火	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋	大豆の甘煮 ミルク	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 スキムミルク だし昆布	丸天 ちくわ 青のり 昆布佃煮 大豆	麵 小麦粉 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋 米 白湯	もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ パセリ	607kcal 25.6g 501kcal 20.3g	
16	水	牛乳 ビスコ	ごはん スコッチエッグ ブロッコリー 中華スープ	ささみのマヨネーズ和え 牛乳	ベジタブル おととつと 牛乳	卵 牛乳 豆腐	合挽肉 鶏肉 ささ身	米 油 パン粉 マヨネーズ ケチャップ	小麦粉 ごま油 おととつと ビスコ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー チンゲン菜 きゅうり	647kcal 26.7g 544kcal 21.7g	
17	木	牛乳 クラッカー	ごはん(のりの佃煮) 白身魚のバター醤油焼き 野菜の磯香あえ 味噌汁	高野豆腐のふわふわ煮 牛乳	(手作り) バイクチーズケーキ りんごジュース	白身魚 のり佃煮 ちくわ 豆腐 卵 わかめ 牛乳 味噌 チーズ 高野豆腐	米 砂糖 クラッカー	マーガリン 小麦粉	レモン汁 キャベツ 小松菜 白菜 人参 玉ねぎ 小葱 りんごジュース	536kcal 20.6g 460kcal 19.4g		
18	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	チキンバーガー (0・1歳:さつま芋パン) クリームシチュー パイナップル	牛乳	バームクーヘン ミルク	鶏肉 牛乳	スキムミルク	パン さつま芋 油 ビスケット	マヨネーズ じゃが芋 バームクーヘン シチュールウ	レタス 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー パイナップル缶	649kcal 29.5g 488kcal 19.9g	
19	土	牛乳	hamテーブル バナナ 牛乳 チーズ		せんべい 牛乳	ベーコン チーズ	牛乳	パン せんべい		バナナ	553kcal 19.0g 450kcal 17.1g	
21	月	春分の日										
22	火	牛乳 ビスケット	カレーうどん ジャーマンポテト	厚揚げの煮物 牛乳	(手作り) じゃこトースト 牛乳	豚肉 牛乳 青のり	ウインナー しらす干し 厚揚げ	うどん 砂糖 油 マヨネーズ カレーウ	かたくり粉 じゃが芋 食パン ビスケット	人参 玉ねぎ チンゲン菜 パセリ	625kcal 24.0g 525kcal 20.7g	
23	水	牛乳 ビスコ	ごはん(ふりかけ) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) だんご汁	卵豆腐 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	削り節佃煮 白身魚 厚揚げ 卵 味噌 だし昆布	鯖 鶏肉 牛乳 かつお節 煮干し ヨーグルト	米 ビスコ	砂糖 小麦粉	しょうが 大根 干し椎茸 小葱 桃缶	さやいんげん 人参 ごぼう みかん缶 パイナップル缶	559kcal 23.1g 432kcal 19.6g
24	木	牛乳 クラッカー	ごはん 青椒肉絲 中華風かき玉スープ	かぼちゃの煮物 牛乳	(手作り) キャラット ケーキ 牛乳	牛肉 ベーコン	卵 牛乳	米 油 クラッカー 小麦粉	砂糖 かたくり粉 オイスターソース	ピーマン たけのこ 干し椎茸 かぼちゃ	パプリカ 人参 小葱 玉ねぎ クリームコーン	691kcal 20.9g 540kcal 15.9g
25	金	牛乳 野菜スティック ビスケット	パン(いちごジャム) ビーフシチュー バナナ	動物チーズ 牛乳	ドーナツ ミルク	牛肉 牛乳	スキムミルク チーズ	食パン じゃが芋 ドーナツ ビーフシチュールウ	いちごジャム 油 ビスケット	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリーンピース バナナ	655kcal 27.6g 474kcal 21.3g	
26	土	牛乳	卵サンド バナナ 牛乳 チーズ		野菜スティック ビスケット 牛乳	卵 チーズ	牛乳	食パン ビスケット	マヨネーズ	バナナ	618kcal 24.2g 496kcal 20.7g	
28	月	牛乳 ベビーせんべい	焼きそば 芋の天ぷら ブロッコリー	鶏肉のマーマレード煮 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 鮭フレーク	丸天 青のり スキムミルク 牛乳	麵 小麦粉 マーレドジャム ソトせんべい	さつま芋 油 砂糖 マヨネーズ 焼きそばソース	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ブロッコリー	649kcal 24.4g 539kcal 21.1g	
29	火	牛乳 ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	里芋の煮物 チーズ	(手作り) 麩ラスク 牛乳	魚すり身 ベーコン わかめ チーズ だし昆布	卵 豆腐 薄揚げ 牛乳 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 里芋 ケチャップ	じゃが芋 パン粉 麩 マーガリン ビスケット	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 小葱	594kcal 24.0g 512kcal 18.9g	
30	水	牛乳 ビスコ	チキンライス スパゲティサラダ きのこスープ	炒り卵 牛乳	りんご 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	シーチキン 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ビスコ	油 パスタ マーガリン ケチャップ	人参 玉ねぎ グリーンピース きゅうり しめじ パセリ りんご マッシュルーム	610kcal 19.0g 518kcal 16.7g	
31	木	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ 和風サラダ 味噌汁	粉ふき芋 牛乳	(手作り) スキムプリン ビスコ	合挽肉 わかめ 厚揚げ スキムミルク 生クリーム だし昆布	卵 豆腐 ささ身 牛乳 味噌 ゼラチン 煮干し	米 油 ビスコ クラッカー	パン粉 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり どうもろこし 小葱 いちご パセリ	587kcal 27.8g 484kcal 20.8g	