



## 3月の献立表

2023年03月

関戸みどりの保育園(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 水	ブロッコリーのごま和え	カレーライス 福神漬け しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、なたね油、黒砂糖、きび砂糖、はちみつ	鶏がらスープ、牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ちくわ、きな粉	いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、福神漬、しめじ、かぶ・葉、ににく、塩こんぶ、しょうが	お茶 ミルクくずもち かぶの塩昆布あえ
02 木	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) さけの塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖	牛乳、さけ、さつま揚げ、豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)	はるみ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にら	牛乳 かぼちゃのスコーン 胡瓜ステイック
03 金 ひなまつり	人参ステイック	ひなちらしすまし汁(なると・菜花) 照り焼きチキン 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、きび砂糖、白玉粉、片栗粉、なたね油	鶏もも肉(皮付き)、卵、あづき(乾)、なると、いわし(煮干し)	いちご、にんじん、なほな、いんげん、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、かんぴょう(乾)、焼きのり、しょうが	お茶 桜もち煮干し
04 土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(じやが芋・玉葱) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、蒸し切干しいも、きび砂糖、なたね油	豚肉(ロース)、焼き豆腐、油揚げ、豆みそ	いちご、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、しらつき、こまつな	お茶 きつねうどん 干し芋
06 月	チーズ	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 揚げかじき 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、小麦粉、なたね油、ごま(むき)、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はるみ、キャベツ、ねぎ、なめこ、ごぼう、コーン缶、にんじん、ピーマン、干しいたけ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり ごぼうステイック
07 火	干し芋	カレーうどん 大根サラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、ごま油、なたね油	豚肉(肩ロース・脂身付)、挽きわり納豆、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、にら、こんぶ(だし用)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
08 水	ごぼうステイック	ご飯 すまし汁(はくさい・えのき) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、きび砂糖、なたね油	さば、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	いよかん、こまつな、はくさい、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん 人参ステイック
09 木 野外保育 お別れ遠足	きゅうりステイック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、片栗粉、ながいも、きび砂糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、豆みそ、油揚げ	みかん、だいこん、たまねぎ、しらつき、いちごジャム、にんじん、いんげん、ねぎ、わかめ(乾)、ひじき	牛乳 いちごジャムパン 大根ステイック
10 金 炊き出し訓練	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉のバーベキュー焼き ほうれん草のナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、ごま、きび砂糖、ごま油、ホットケーキミックス	豚肉(肩ロース・脂身付)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、もやし、ねぎ、りんご、にんじん	お茶 ツナ蒸しパン (炊き出し)
11 土	煮干し	うどん(鶏肉) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖、ごま	鶏もも肉、生揚げ	いよかん、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり こんぶ
13 月	チーズ	ご飯 すまし汁(お麸・青菜) 籠のパン粉焼き(ゆかり) 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、パン粉、なたね油、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、オリーブ油、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、さわら、ペーコン(卵なし乳含む)	りんご、れんこん、みかん缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ピーマン、ににく	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでブロッコリー
14 火 リクエストメニュー	大根ステイック	コッペパン クリームシチュー ハワイアンサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、ながいも、なたね油	鶏もも肉、牛乳、豚肉(肩ロース)、バター、さくらえび(干し)、かつお節	いちご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、パイン缶、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー、ねぎ、あおのり	牛乳 お好み焼き ふかし芋
15 水	ブロッコリーのごま和え	カレーライス 福神漬け しょうゆフレンチサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、なたね油、黒砂糖、きび砂糖、はちみつ	鶏がらスープ、牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、ちくわ、きな粉	いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、福神漬、しめじ、かぶ・葉、ににく、塩こんぶ、しょうが	お茶 ミルクくずもち かぶの塩昆布あえ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー596kcal・たんぱく質23.5g・脂質18.6g)  
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

9日(木)は野外保育・お別れ遠足です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

10日(金)の軽食は、炊き出し訓練で蒸しパンを作ります。

14日(火)はきみどり組のリクエストメニューになります。

17日(金)は誕生会メニューです。





# 献 立 表

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	
16 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(えのき・にら) さけの塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖	牛乳、さけ、さつま揚げ、豆乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)	はるみ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にら	牛乳 かぼちゃのスコーン 胡瓜ステイック
17 金 誕生会	人参 スティック	スペゲティーミートソース コーンスープ ポテトサラダ(ハム) フルーツ	じゃがいも、コッペパン(乳・卵なし)、マヨネーズ、きび砂糖、小麦粉、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、ハム(卵なし・乳含む)、粉チーズ、ゼラチン、バター、鶏もも肉	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、いちご、ホールトマト缶詰、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう、にんにく、バセリ、キャベツ	お茶 ほうれん草のパン(幼児)いちごバロア(乳児)チキンスープ
18 土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、蒸し切干しいも、きび砂糖、なたね油	豚肉(ロース)、焼き豆腐、油揚げ、豆みそ	いちご、たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、しらたき、こまつな	お茶 きつねうどん 干し芋
20 月	チーズ	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 揚げかじき 春雨炒め フルーツ	胚芽米、はるさめ、小麦粉、なたね油、ごま(むき)、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はるみ、キャベツ、ねぎ、なめこ、ごぼう、コーン缶、にんじん、ピーマン、干しいたけ、焼きのり	お茶 おかかおにぎり ごぼうステイック
22 水	干し芋	ご飯 すまし汁(はくさい・えのき) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	もち米、胚芽米、きび砂糖	さば、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	いよかん、こまつな、はくさい、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	お茶 二色ぼたもち 人参ステイック
23 木	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 鶏のつくね照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・卵なし)、片栗粉、ながいも、きび砂糖、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、豆みそ、油揚げ	みかん、だいこん、たまねぎ、しらたき、いちごジャム、にんじん、いんげん、ねぎ、わかめ(乾)、ひじき	牛乳 いちごジャムパン 大根ステイック
24 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉のバーベキュー焼き ほうれん草のナムル フルーツ	胚芽米、さつまいも、ホットケーキ粉、なたね油、ごま、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、ウインナー、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、もやし、ねぎ、りんご、にんじん	牛乳 ミニアメリカンドッグチーズ
25 土 卒園式	煮干し	卒園式のためお弁当	胚芽米、ごま		こんぶ(だし用)、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり こんぶ
27 月	チーズ	ご飯 すまし汁(お麸・青菜) 鰯のパン粉焼き(ゆかり) 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、コーンフレーク、パン粉、なたね油、きび砂糖、マヨドレ(卵・卵なし)、オリーブ油、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、さわら、ベーコン(卵なし乳含む)	りんご、れんこん、みかん缶、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ピーマン、にんにく	お茶 ヨーグルトシリアル ゆでブロッコリー
28 火	干し芋	カレーうどん 大根サラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、きび砂糖、なたね油、ごま油	豚肉(肩ロース・脂身付)、挽きわり納豆、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、にら、こんぶ(だし用)	お茶 納豆チャーハン こんぶ
29 水	大根 スティック	ご飯 スープ(キャベツ・わかめ) 豚肉のニラ玉炒め いんげんとささみのごまネーズ和え フルーツ	胚芽米、マカロニ、きび砂糖、マヨドレ(卵・卵なし)、なたね油、ごま、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、鶏ささ身、きな粉	いよかん、いんげん、キャベツ、れんこん、にら、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 マカロニきな粉 しゃきしゃきれんこん
30 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ぶりの照り焼き 肉じやが(ひき肉) フルーツ	焼きそばめん、胚芽米、じゃがいも、なたね油、ごま油、きび砂糖	ぶり、豚ひき肉、豚肉(ロース・赤肉)、油揚げ、豆みそ	いちご、大豆もやし、きゅうり、もやし、しらたき、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 中華きゅうり
31 金	かぶの 煮物	コッペパン 白菜とウインナーのスープ ひき肉とじやが芋のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、パン粉、なたね油、オリーブ油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、鶏もも肉、ウインナー	いちご、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム、コーン缶、グリンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ	お茶 チキンピラフ 豆腐とわかめのスープ

今月の果物は、いよかん、ぽんかん、デコポン、はるみオレンジ、いちご、りんご等になります。

