

3月 予定献立表

令和3年3月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 パナナ	あんバターサンド	木綿、豚ひき、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、にんにく、醤油、味噌、三温糖、塩、胡椒、片栗粉、こしあん、マーガリン	幼 633	24.5
	牛乳	キャベツサラダ ワンタンスープ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ごま、ごま油、ねぎ、白菜、鶏ひき、もやし、ワンタンの皮、小松菜、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	乳 587	22.7
2(火)	果物	ミートソースパゲティ デコボン	りんごケーキ	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、小麦粉、砂糖、豆乳	幼 633	24.5
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え ほうれん草のスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、えのき、キャベツ、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、りんご、BP	乳 591	22.6
3(水)	おかし	ひなまつりご飯 魚のすり身揚げ いちご	桜餅・ひなあられ	白身魚のすり身、豆腐、玉ねぎ、人参、スナップえんどう、ゆで大豆、蓮根、生姜、片栗粉、豆乳、塩、こしょう、醤油、酒、炊き込みわかめ、鮭、ねりうめ	幼 527	24.6
	牛乳	竹の子のおかか和え ハマグリのお吸い物	牛乳	竹の子、きゅうり、白菜、コーン、かつお節、ねぎ、ハマグリ、アサリ、麩、三つ葉、だしかつお、だし昆布、道明寺粉、こしあん、ひなあられ	乳 495	22.3
4(木)	果物	丸パン かぼちゃグラタン りんご	中華おこわ	鶏もも、玉ねぎ、人参、にんにく、かぼちゃ、コーン、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩	幼 581	25.0
	牛乳	しょうゆフレンチ きのコスープ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、醤油、酢、ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、豚肉、竹の子、干し椎茸	乳 525	22.0
5(金)	おかし	ご飯 ぶり大根 小松菜のお浸し	ジャージャー麺	ぶり、大根、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、みりん、酒	幼 546	26.4
	牛乳	かぶの味噌汁 オレンジ	牛乳	小松菜、人参、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、塩、ねぎ、かぶ、しめじ、白菜、葉ねぎ、味噌、豚ひき、玉ねぎ、もやし	乳 514	24.3
6(土)	おかし	そぼろ丼 マカロニサラダ	おかし	鶏ひき、玉ねぎ、人参、生姜、コーン、小松菜、醤油、三温糖、ごま油	幼 599	24.4
	牛乳	キャベツのスープ パナナ	牛乳	マカロニ、きゅうり、人参、ツナ、大豆マヨネーズ、キャベツ、干し椎茸、ねぎ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩	乳 560	22.6
8(月)	おかし	ご飯 油淋鶏 コールスローサラダ	煮込みうどん	鶏もも、にんにく、生姜、ねぎ、油、片栗粉、醤油、三温糖、酢、ごま油、小松菜、鶏肉	幼 529	24.7
	牛乳	ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、ごぼう、大根、玉ねぎ、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 500	22.9
9(火)	果物	あんかけ焼きそば 野菜のナムル	ケチャップライス	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、鶏肉、ピーマン、コーン	幼 580	23.9
	牛乳	ポテトスープ パナナ	牛乳	もやし、きゅうり、黄パプリカ、ほうれん草、ごま、ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚ひき、小松菜、だしかつお、だし昆布、ケチャップ	乳 538	22.1
10(水)	おかし	ごま塩ご飯 カレイの煮つけ	揚げパン	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ねぎ、えのき、キャベツ、里芋、豆腐、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 525	26.5
	牛乳	ささ身サラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳	人参、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、ささみ、酢、ごま油、砂糖	乳 490	22.8
11(木)	果物	チーズパン 鶏のかりかり焼き いちご	昆布おにぎり	鶏もも、カットマト、にんにく、パセリ、パン粉、塩、こしょう、ケチャップ、醤油、オリーブオイル、ごま昆布、小麦粉、油	幼 586	25.4
	牛乳	かぼちゃサラダ コーンポタージュスープ	牛乳	かぼちゃ、人参、きゅうり、ブロッコリー、マヨネーズ、クリームコーン、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、牛乳、だしかつお、だし昆布	乳 553	23.4
12(金)	おかし	カレーライス 花野菜サラダ	黒糖蒸しパン	人参、玉ねぎ、にんにく、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、だしかつお、だし昆布、BP、豆乳、黒糖	幼 570	22.2
	牛乳	わかめスープ りんご	牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、コーン、きゅうり、人参、しらす、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、キャベツ、わかめ、葉ねぎ	乳 535	20.8
13(土)	卒園式					
15(月)	おかし	ゆかりご飯 豚の生姜焼き オレンジ	シュガートースト	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、ゆかり、砂糖、マーガリン	幼 558	20.7
	牛乳	切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、キャベツ、人参、ねぎ、椎茸、蓮根、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 524	19.7
16(火)	果物	タンメン 肉じゃが	味噌焼きおにぎり	豚肉、ねぎ、人参、椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、生姜、コーン、にら、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼 580	25.0
	牛乳	昆布和え グレープフルーツ	牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、しらす、いんげん、三温糖、みりん、白菜、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、しらす、ごま、味噌	乳 549	23.1
17(水)	おかし	ご飯 鯖のガーリックパン粉焼き	ココアバナナケーキ	鯖、にんにく、パン粉、パセリ、レモン汁、酒、塩、こしょう、オリーブオイル、玉ねぎ、舞茸、白菜、葉ねぎ、厚揚げ、豚肉、だしかつお	幼 546	24.4
	牛乳	大根サラダ 厚揚げの味噌汁 いちご	牛乳	大根、人参、きゅうり、コーン、もやし、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、味噌、小麦粉、ココア、BP、豆乳、バナナ、砂糖、だし昆布	乳 514	22.7
18(木)	果物	パンブキンパン ハンバーグ パナナ	焼きそば	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、豚肉、キャベツ	幼 582	27.9
	牛乳	いんげんの胡麻和え トマトと大根のスープ	牛乳	いんげん、黄パプリカ、もやし、ごま、すりごま、ねぎ、トマト、大根、しめじ、鶏肉、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	乳 539	25.4
19(金)	おかし	竹の子ご飯 蓮根のはさみ焼き デコボン	バナナコッタ	蓮根、鶏ひき、人参、玉ねぎ、生姜、スナップえんどう、酒、醤油、みりん、三温糖、ごま油、片栗粉、牛乳、寒天、いちご、いちごソース	幼 523	19.8
	牛乳	レモン風味の酢の物 菜の花のすまし汁	牛乳	かぶ、白菜、きゅうり、黄パプリカ、赤パプリカ、レモン汁、塩、菜の花、ねぎ、葉ねぎ、てまり麩、だしかつお、だし昆布、生クリーム、砂糖	乳 496	19.0
20(土)	春分の日					
22(月)	おかし	中華丼 春雨サラダ	きな粉ドーナツ	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉、小麦粉、豆乳、BP、きな粉、砂糖、油	幼 550	22.6
	牛乳	コーンスープ グレープフルーツ	牛乳	春雨、きゅうり、もやし、ささ身、三温糖、酢、ねぎ、白菜、コーン、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、鶏ひき	乳 517	21.2
23(火)	果物	味噌煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮	カレーピラフ	豚肉、油揚げ、人参、ねぎ、椎茸、白菜、ごぼう、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、塩、醤油	幼 524	21.0
	牛乳	野菜の甘酢和え デコボン	牛乳	かぼちゃ、小豆、かぶ、黄パプリカ、キャベツ、酢、三温糖、玉ねぎ、豚ひき、ピーマン、カレー粉	乳 490	19.5
24(水)	おかし	ご飯 厚揚げの甘辛煮	スープマカロニ	厚揚げ、豚ひき、ねぎ、人参、竹の子、青梗菜、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、みりん、酒、片栗粉、カットマト、にんにく、マカロニ	幼 531	23.9
	牛乳	海苔和え 豚汁 パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、もやし、黄パプリカ、もみのり、酢、ごま油、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、だし昆布、味噌	乳 505	22.3
25(木)	果物	さつま芋パン タンドリーチキン	わかめおにぎり	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、炊き込みわかめ	幼 610	22.4
	牛乳	ポテトサラダ コロコロスープ いちご	牛乳	じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、こしょう、ねぎ、かぶ、しめじ、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 496	19.1
26(金)	おかし	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き オレンジ	ジャムサンド	鮭、玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ピーマン、油、塩、醤油、みりん、三温糖、味噌、マーガリン、いちごジャム、マーガリン	幼 553	27.1
	牛乳	じゃこサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、酢、ねぎ、椎茸、白菜、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布	乳 520	24.8
27(土)	おかし	チャーハン 鶏と根菜の煮物	おかし	豚ひき、ねぎ、コーン、葉ねぎ、玉ねぎ、もやし、干し椎茸、青梗菜、ごま油	幼 589	24.9
	牛乳	中華スープ パナナ	牛乳	鶏もも、人参、大根、蓮根、椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩	乳 552	23.1
29(月)	おかし	ハヤシライス グリーンサラダ	セサミトースト	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、生姜、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、すりごま、マーガリン	幼 593	23.1
	牛乳	かぼちゃスープ デコボン	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、かぼちゃ、かぶ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお、昆布、砂糖	乳 552	21.6
30(火)	果物	豆乳坦々麺 さつま芋の甘煮	鮭おにぎり	豚ひき、ねぎ、人参、もやし、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、豆乳、すりごま、ごま、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、ごま油	幼 640	27.1
	牛乳	かぶサラダ グレープフルーツ	牛乳	さつまいも、三温糖、かぶ、きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、ささ身、酢、鮭、塩	乳 583	24.7
31(水)	おかし	ふりかけご飯 ねぎ塩チキン	肉まん風蒸しパン	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、玉ねぎ、里芋、しめじ、白菜、葉ねぎ、味噌、小麦粉、豆乳、BP、砂糖、竹の子、豚ひき	幼 571	25.1
	牛乳	ひじきの煮物 里芋の味噌汁 いちご	牛乳	ひじき、人参、さつま揚げ、しらす、いんげん、えのき、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、じゃこ、小松菜、ごま、干し椎茸	乳 534	23.2

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	581	24.7	平均値	567	24.3
	乳児	481	20.5		530	22.3