

3月 予定献立表

令和4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(火)	果物	ちゃんぽんうどん のり塩ポテト	そばろおにぎり	玉ねぎ、キャベツ、もやし、かまぼこ、生姜、にんにく、チンゲン菜、豚肉、厚揚げ、豆乳、だしかつお、だし昆布、塩、ごま油	幼	532	23.7
	牛乳	ブロッコリーサラダ りんご	牛乳	じゃが芋、青のり、ブロッコリー、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、鶏ひき	乳	509	22.0
2(水)	おかし	バターロール 鶏のスパイシー焼き	いちご蒸しパン	鶏肉、にんにく、生姜、バジル粉、粉チーズ、カレー粉、レモン汁、塩、こしょう、醤油、三温糖、小麦粉、BP、砂糖、イチゴジャム、豆乳	幼	553	26.0
	牛乳	コールスローサラダ トマトと大根のスープ パナ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、玉ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳	519	23.9
3(木)	おかし	ちらしずし 魚のすり身揚げ いちご	桜餅 <small>(0.1歳はクレープ生地)・ひなあられ</small>	干し椎茸、人参、れんこん、絹さや、ヤングコーン、海苔、鮭、酢、砂糖、塩、醤油、昆布、はまぐり、あさり、ねぎ、麩、三つ葉、白身魚すり身	幼	562	27.1
	牛乳	菜の花の胡麻味噌和え はまぐりの潮汁	牛乳	豆腐、玉ねぎ、いんげん、生姜、片栗粉、豆乳、こしょう、酒、黄パプリカ、カリフラワー、菜の花、ごま、味噌、道明寺粉、こしあん、桜の葉塩漬、小麦粉	乳	514	24.9
4(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ	メロンパントース	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、小麦粉、マーガリン	幼	601	23.5
	牛乳	キャベツのスープ オレンジ	牛乳	マカロニ、きゅうり、ブロッコリー、ささ身、マヨネーズ、ねぎ、人参、えのき、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳	554	21.9
5(土)	おかし	焼肉丼 春雨サラダ	おかし	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、にら、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉	幼	650	27.7
	牛乳	ワンタンスープ パナナ	牛乳	春雨、きゅうり、ツナ、酢、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	乳	596	25.3
7(月)	おかし	ご飯 鰯の味噌煮	バナナケーキ	鰯、ねぎ、生姜、味噌、みりん、三温糖、醤油、もやし、ピーマン、黄パプリカ、人参、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、塩	幼	551	24.6
	牛乳	彩りナムル けんちん汁 オレンジ	牛乳	玉ねぎ、ごぼう、大根、里芋、油揚げ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、油、みりん、小麦粉、BP、豆乳、バナナ、砂糖	乳	537	22.5
8(火)	果物	醤油ラーメン 鶏とさつま芋の煮物	ケチャップライス	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、にんにく、ニラ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油	幼	567	26.4
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳	さつま芋、大根、鶏もも、生姜、だしかつお、だし昆布、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉	乳	506	19.5
9(水)	おかし	ごま塩ご飯 焼売	シュガートースト	玉ねぎ、椎茸、豚ひき、木綿、コーン、生姜、焼売の皮、豆乳、塩、こしょう、醤油、酒、ごま油、人参、白菜、きゅうり、黄パプリカ	幼	580	24.2
	牛乳	白菜のサラダ かぶの味噌汁 清見オレンジ	牛乳	ささ身、醤油、三温糖、オリーブオイル、酢、ねぎ、人参、かぶ、厚揚げ、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、マーガリン、砂糖	乳	512	21.7
10(木)	果物	さつま芋パン コロッケ グレープフルーツ	おかかおにぎり	じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油、大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま	幼	606	22.9
	牛乳	大根のシャキシャキサラダ ミネストローネ	牛乳	酢、三温糖、醤油、ごま油、カットマト、豚肉、しめじ、キャベツ、にんにく、小松菜、だしかつお、だし昆布、かつお節	乳	515	22.8
11(金)	おかし	カレーライス しょうゆフレンチ	焼きそば	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、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	幼	570	25.0
	牛乳	かぼちゃスープ いちご	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、もやし、豚肉	乳	507	24.1
12(土)		卒園式					
14(月)	おかし	ご飯 生姜焼き	スープマカロニ	豚肩ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、醤油、片栗粉、じゃこ、人参、白菜、きゅうり、黄パプリカ、酢、油	幼	548	24.6
	牛乳	じゃこサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳	ねぎ、豆腐、えのき、大根、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、カットマト、豚ばら、にんにく、しめじ	乳	515	22.8
15(火)	果物	あんかけ焼きそば ささ身のマヨサラダ	かやく混ぜご飯	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、きゅうり、ブロッコリー	幼	533	26.3
	牛乳	わかめスープ いちご	牛乳	黄パプリカ、ささみ、ごま、マヨネーズ、わかめ、ねぎ、大根、小松菜、しめじ、だしかつお、だし昆布、鶏肉、油揚げ、刻み昆布	乳	507	24.1
16(水)	おかし	ご飯 油淋鶏 小松菜のお浸し	ジャムサンド	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、人参、きゅうり、えのき、しらす	幼	584	27.2
	牛乳	ごぼうの味噌汁 オレンジ	牛乳	油揚げ、塩、ごぼう、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	乳	540	24.9
17(木)	果物	胚芽ロール 鰯のトマトソースかけ	きのおおにぎり	玉ねぎ、黄パプリカ、かぼちゃ、人参、カットマト、たら、にんにく、塩、こしょう、油、ケチャップ、醤油、三温糖、ツナ、キャベツ、もやし	幼	533	28.3
	牛乳	ツナサラダ カリフラワーのスープ パナナ	牛乳	きゅうり、酢、オリーブオイル、ねぎ、しめじ、カリフラワー、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、鶏ひき、舞茸	乳	496	25.7
18(金)	おかし	てまり寿司 蓮根のはさみ焼き	花束コロネ	ゆかり、青のり、コーン、人参、鮭、ごま、蓮根、豚ひき肉、ねぎ、えのき、生姜、醤油、酒、みりん、三温糖、片栗粉、大根、きゅうり、塩	幼	543	22.7
	牛乳	おかか和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳	黄パプリカ、白菜、かつお節、玉ねぎ、厚揚げ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、パイシート、生クリーム、いちご、みかん缶	乳	523	21.5
19(土)	おかし	中華丼 豚ばら大根	おかし	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	幼	596	21.6
	牛乳	もやしのスープ パナナ	牛乳	豚ばら、大根、三温糖、酒、ねぎ、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳	553	20.3
21(月)		春分の日					
22(火)	果物	豚汁うどん かぼちゃのいとこ煮	鮭ピラフ	ねぎ、人参、しめじ、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、豚ばら、だしかつお、だし昆布、味噌、かぼちゃ、小豆	幼	564	22.2
	牛乳	キャベツのごまサラダ パナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま、醤油、レモン汁、三温糖、オリーブオイル、鮭、小松菜、玉ねぎ、コーン	乳	521	20.8
23(水)	おかし	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根のサラダ	おからケーキ	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、切干大根、人参、きゅうり、コーン、酢、ごま油、椎茸、舞茸、えのき、白菜	幼	560	25.3
	牛乳	きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、油、おから、豆乳、レーズン	乳	521	23.4
24(木)	果物	チーズパン ハンバーグ ポテトサラダ	カレーうどん	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、ケチャップ、ソース、三温糖、じゃが芋、きゅうり	幼	566	25.6
	牛乳	さつま芋のスープ いちご	牛乳	コーン、ツナ、マヨネーズ、さつま芋、椎茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、ねぎ、油揚げ、生姜、小松菜	乳	534	23.5
25(金)	おかし	ハヤシライス フレンチサラダ	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、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、キャベツ	幼	557	21.7
	牛乳	ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳	きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル、ねぎ、大根、えのき、ほうれん草、コーン、だしかつお、だし昆布、砂糖、マーガリン、すりごま	乳	518	20.4
26(土)	おかし	そばろ丼 塩キャベツサラダ	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉、キャベツ、	幼	608	24.6
	牛乳	わかめの味噌汁 パナナ	牛乳	きゅうり、コーン、ごま、酢、わかめ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳	562	22.7
28(月)	おかし	納豆ご飯 鮭のねぎ塩焼き ひじきのサラダ	かぼちゃ蒸しパン	ひきわり納豆、小松菜、たくあん、鮭、ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、片栗粉、ひじき、人参、白菜、きゅうり	幼	552	25.8
	牛乳	田舎風味味噌汁 オレンジ	牛乳	黄パプリカ、三温糖、油、酢、豚肉、じゃが芋、大根、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、かぼちゃ、小麦粉、BP、豆乳	乳	541	23.7
29(火)	果物	ミートソーススパゲティ かぶとコーンのサラ	中華おこわ	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼	595	23.7
	牛乳	えのきのスープ パナナ	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、えのき、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、竹の子、干し椎茸、豚肉	乳	553	22.5
30(水)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮 白菜のツナマヨ和え	ココアクリームサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、味噌、醤油、三温糖、白菜	幼	572	22.9
	牛乳	お麩のすまし汁 いちご	牛乳	きゅうり、ツナ、コーン、マヨネーズ、ねぎ、舞茸、麩、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、ココア、マーガリン、砂糖	乳	535	21.9
31(木)	果物	丸パン 鶏のパン粉焼き 花野菜サラダ	わかめおにぎり	鶏肉、にんにく、パセリ、パン粉、塩、こしょう、オリーブオイル、カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり	幼	536	27.6
	牛乳	ポテトスープ オレンジ	牛乳	人参、醤油、三温糖、酢、豚ばら、しめじ、玉ねぎ、じゃが芋、小松菜、だしかつお、だし昆布、わかめ	乳	511	25.2

※ 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	592	25.2	平均値	571	24.8
	乳児	520	22.1		528	22.9