

2022年(令和4年)

## 3月 献立表

＜栄養士＞木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	鮭のからあげ錦あんかけ 納豆和え わかめのみそ汁	鮭 納豆 わかめ・みそ	さつまいも・片栗粉・油	人参・生椎茸・小松菜 もやし・ほうれん草・人参 玉葱・青葱	■牛 乳 オレンジ
2日 16日 (水)	パン		ロールパン		✓牛 乳 ポテトスナック
	ハンバーグ ベーコンポテト コンソメスープ	合シチ・卵 ベーコン	パン粉・油 じゃがいも	玉葱 パセリ キャベツ・人参・コーン缶・ほうれん草	■ジュース クリームサンドクッキー ラムネ
3日 (木)  ひな 祭り	ちらし寿司	鮭・卵・刻みのり	胚芽米・ごま・砂糖	スナッフえんどう	✓ジュース せんべい
	竹輪の磯辺揚げ 酢みそ和え すまし汁	竹輪・卵・青のり わかめ・しらす干・みそ	小麦粉・油  麩	キャベツ 人参・玉葱・みつば	■桃カルピス ひなあられ
17日 (木)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	しめじ・人参・筍	✓ジュース せんべい
	大豆の煮物 すまし汁	大豆・昆布	砂糖	人参 玉葱・生椎茸・みつば	■牛 乳 バナナケーキ
4日 18日 (金)	クリームうどん	豚肉・ベーコン・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓牛 乳 ポリコーン
	シーチキンサラダ ミニトマト	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜 ミニトマト	■カルピス ミルクスティック
5日 19日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	芋 煮	牛肉・木綿豆腐	里芋・こんにゃく	白葱・しめじ	
7日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 ゼリー
	魚の照り焼き 切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	赤魚  油揚・みそ	砂糖・ごま じゃがいも	土生姜 切干大根・人参・胡瓜 玉葱・小松菜	■ジュース カリポテ
8日 (火)	パン		食パン		✓ジュース ラムネ
	野菜のカレー煮 茹野菜	ウインナー 牛乳	じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン缶	■牛 乳 バナナ

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:508kcal たんぱく質20.3g 脂質:16.2g

※3月26日(土)は卒園式のため、お弁当・水筒を持参してください。



	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
22日 (火)	*ゆり組リクエストメニュー* パン		食パン	玉葱・ブロッコリー	✓ジュース ラムネ
	ポテトグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	ベーコン・牛乳・チーズ ツナ缶 ウインナー	じゃがいも・ホワイトソース・パン粉 油	キャベツ・胡瓜・パセリ 人参・コン缶・ほうれん草	■牛 乳 バナナ
9日 23日 (水)	中華丼	豚肉・えび	胚芽米・麦・油・砂糖 片栗粉	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	✓牛 乳 ビスケット
	ナムル	ハム	ごま油	もやし・人参・胡瓜	■ジュース ドーナツ・ゼリー
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦	玉葱・ニンニク	✓ジュース せんべい
	豚肉の香味揚げ ごま酢和え かきたま汁	豚肉 しらす干 卵	片栗粉・油 ごま・砂糖	キャベツ・胡瓜 生椎茸・ほうれん草	■牛 乳 ウインナーパン
11日 25日 (金)	スパゲティナポリタン	ウインナー・ベーコン	スパゲティ・マーガリン マヨネーズ	玉葱・人参・ピーマン 白菜・キャベツ・みかん缶・レズン	✓牛 乳 ウエハース
	白菜サラダ チーズ	チーズ			■カルピス ビスコ
12日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	胡瓜の塩もみ すまし汁	竹輪	ごま	胡瓜 玉葱・人参・生椎茸・青葱	
14日 28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦	玉葱・ニンニク	✓牛 乳 米菓子
	中華風ローストチキン ブロッコリーの中華和え 豆腐とえのきのスープ	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	ごま・ごま油 ごま油	ブロッコリー・人参 えのき・ほうれん草	■ココアミルク ジャム入り蒸しパン
15日 (火)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛 乳 オニオンブレッド
30日 (水)	親子丼	鶏肉・卵・刻みのり	胚芽米・麦・砂糖・油	玉葱・人参・スナップえんどう	✓牛 乳 ラムネ
	わかめとたけのこのすまし汁 山芋焼き	わかめ 木綿豆腐	山芋・小麦粉・油	筍・みつば 青葱	■ジュース たまごボーロ