



2021年3月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1月	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 炒り高野 ★みかん★	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 シュガートースト	米 バター さつま芋 食パン	赤魚 牛乳 高野豆腐 豚肉	ひじき 人参 いんげん 小松菜 みかん しょうが 大根	567 26.5 299		
2火	★ちゃんぽん★ しゅうまい 白菜とえのきの中華和え バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 みそ焼きおにぎり(1個)	中華麺 米	エビ 豚肉 シューマイ 牛乳 なると	きくらげ 人参 コーン キャベツ もやし パナナ 白菜 えのき	542 20.4 223		
3水	♪ひな祭りメニュー♪ ちらし寿司 ★ずまし汁★ 鶏肉の梅味噌焼 菜の花のごまマヨサラダ ひなまつりゼリー	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ひなあられ いちごのビスコ	米 エッグケア ビスコ ちらし寿司の素 ゼリー 麩 白ごま ひなあられ	桜でんぶ 錦糸たまご 牛乳 鶏肉	のり きぬさや 人参 糸みつば 菜の花 もやし にんにく 長ねぎ 練り梅 しょうが	526 24.5 249		
4木	ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め ひじきのサラダ オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 カステラ	米 片栗粉 カステラ	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	なめこ 小松菜 キャベツ オレンジ 玉ねぎ しめじ 人参 筍 きゅうり 葉だいこん コーン ひじき	541 20 370		
5金	♪イタリアの料理♪ ピザ ポトフ風スープ 和風サラダ パイナップル	牛乳 ウエハース	麦茶 炊き込みごはん	強力粉 小麦粉 米	牛乳 ウィンナー ツナ チーズ 鶏肉	わかめ トマト きゅうり レタス 白菜 玉ねぎ コーン ビーマン 人参 ほうろ 鶏肉	580 16.8 68		
6土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 ほうれん草のごま和え 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ じゃが芋 白ごま	豚こま肉 きなこ 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ えのき きぬさや ほうれん草 人参 黄桃缶 玉ねぎ	551 22.7 265		
8月	★ツナクリームスパゲティ★ スープ ジャーマンポテト バナナ	牛乳 マリービスケット	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 米 バター じゃが芋	ツナ ウィンナー 牛乳 ホワイトソース	玉葱 コーン いんげん 人参 グリンピース パセリ しめじ もやし パナナ	528 18.5 209		
9火	ごはん ★かきたま汁★ ★さけのちゃんちゃん焼き★ ★納豆和え★ オレンジ	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 マスカットゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 あおぞらせんべい バター	卵 納豆 さけ 牛乳	みつば もやし 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ 長葱 おくら	565 24.7 242		
10水	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん ★さつま芋サラダ★ 黄桃缶	牛乳 バターサブレ	牛乳 ほうれん草のカップケーキ	米 エッグケア 片栗粉 ホットケーキミックス さつま芋 バター	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	ほうれん草 えのき 胡瓜 なめこ 生姜 黄桃缶 人参 絹さや ほうれん草	548 19.2 265		
11木	★ハンバーガー★ ★マカロニ入りスープ★ ブロッコリーサラダ パイナップル	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 チャーハン	胚芽パン 米	ハンバーグ チャーシュー ベーコン 牛乳	レタス 葉だいこん 長葱 かぶ 人参 パイナップル ブロッコリー きゅうり	494 18.6 230		
12金	ごはん 中華スープ 鶏肉の中華風味あん ビーフンの和え物 バナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 クッキー	米 バター ビーフン 春雨 小麦粉 片栗粉	鶏肉 かにかま 牛乳	万能葱 しめじ 胡瓜 にんにく しょうが 長ねぎ コーン 人参 パナナ	527 22.5 192		
13土	ハヤシライス スープ 野菜とお魚ソーセージ炒め 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	豚こま肉 おさかなソーセージ 牛乳	パセリ マッシュルーム 玉ねぎ 人参 小松菜 白桃缶 しょうが キャベツ ビーマン にんにく	542 18.8 244		
15月	ごはん みそ汁 さばのごま焼き 切干大根の中華和え パイナップル	牛乳 ウエハース	麦茶 ★メロンのフルーチェ★ マンナビスケット	お麩 フルーチェ 白ごま マンナビスケット エッグケア	さば 牛乳	かぼちゃ ほうれん草 切干大根 パイナップル 人参	526 20.6 188		

ご卒園おめでとうございます

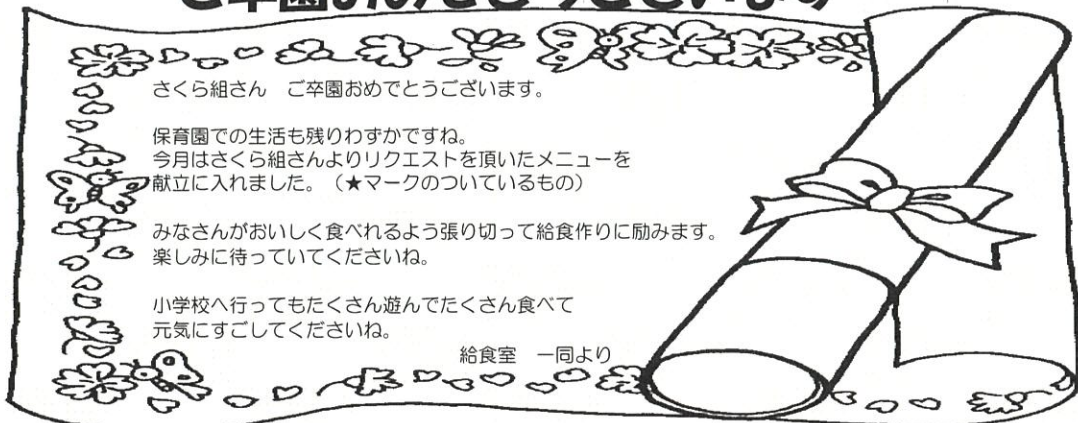
さくら組さん ご卒園おめでとうございます。

保育園での生活も残りわずかですね。
今月はさくら組さんよりリクエストを頂いたメニューを
献立に入れました。(★マークのついているもの)

みなさんがおいしく食べれるよう張り切って給食作りに励みます。
楽しみに待っていてくださいね。

小学校へ行ってたくさん遊んでたくさん食べて
元気にすごしてくださいね。

給食室 一同より



☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります。



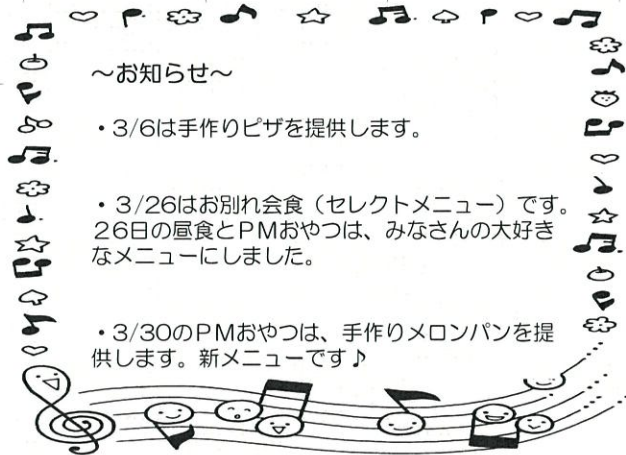
2021年3月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食 献立名	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	ごはん みそ汁 にら肉豆腐の卵とし 大根とさつまいもの煮物 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素	木綿豆腐 豚こま肉 さつまいも揚げ 卵 牛乳	わかめ キャベツ 玉葱 にら 人参 オレンジ 大根 いんげん	507 22.3 263
17 水	ごはん すまし汁 つくね焼き ひじき炒め煮 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 プチケーキ あおぞらせんべい	米 あおぞらせんべい 片栗粉 プチケーキ	豚ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ	小松菜 ビーマン ひじき つきこんにゃく えのき 長葱 人参 黄桃缶 コーン 生姜 絹さや	516 17.9 264
18 木	ツナ野菜サンド ★マカロニとえびのグラタン★ ★フルーツ入り杏仁豆腐★	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 わかめおにぎり	食パン エッグケア ごま マカロニ バター 小麦粉 杏仁豆腐の素 パン粉 米	ツナ チーズ エビ ホワイトソース 牛乳	きゅうり キャベツ パセリ 玉ねぎ マヨネーズ コーン 人参 みかん缶	492 20.6 239
19 金	♪わくわくランチ♪ たけのこごはん ★さつまいものみそ汁★ カレーの磯焼き ミモザサラダ バナナ	牛乳 えびせんべい	♪お誕生日会 麦茶 ショートケーキ	米 マフィン生地 さつまいも エッグケア	油揚げ 生クリーム カレー 卵	筍 絹さや ブロッコリー いちご しめじ ほうれん草 パプリカ 人参 青のり バナナ	535 22.9 77
22 月	ごはん みそ汁 豆腐ステーキ スパゲティサラダ パイナップル ★春野菜のチキンカレー★	牛乳 マリービスケット	牛乳 ステックパン	米 片栗粉 エッグケア ステックパン スパゲティ	豆腐 牛乳	小松菜 えのき 胡瓜 玉葱 キャベツ パイナップル にら 人参	500 19.5 285
23 火	スープ 野菜とかにかまのソテー 黄桃缶	麦茶 ヨーグルト	牛乳 小魚おやき	米 じゃが芋 小麦粉	鶏肉 卵 牛乳 しらす かにかま かつおぶし	玉ねぎ アスパラ 人参 パプリカ 白菜 黄桃缶 キャベツ 長葱 青のり	548 19.6 221
24 水	ごはん みそ汁 ★おろしハンバーグ★ 五目きんぴら バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも 片栗粉 バター 白ごま	ハンバーグ 牛乳 豆腐	シラタキ 万能葱 バナナ 長ねぎ 大根 いんげん レモン ごぼう れんこん 人参	533 17.8 242
25 木	ごはん 中華スープ かに玉風 ナムル オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 ジャムクラッカー	米 いちごジャム 片栗粉 クラッカー	かにかま 卵 牛乳	もやし 大根 オレンジ 長ねぎ 人参 筍 葉だいこん 小松菜	487 17.4 262
26 金	♪お別れ会食♪ タコライス ★コーンスープ なめこのみそ汁 かぼちゃサラダ★ ★青リンゴゼリーのフルーツポンチ プリン★	牛乳 えびせんべい	麦茶 ★アイスクリーム★	米 エッグケア 杏仁豆腐 片栗粉 アイスクリーム ｶﾌﾞﾈの素 プリンの素	豚ひき肉 牛乳チーズ 生クリーム	人参 玉ねぎ パセリ なめこ きゅうり 切干大根 レタス かぼちゃ パイナップル 黄桃缶 トマト	618 17.4 186
27 土	ごはん みそ汁 肉じゃが オクラとコーンのサラダ パイン缶 ★トマトソーススパゲティ★	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 バナナ しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい お麩 じゃが芋	豚こま肉 牛乳	ほうれん草 コーン キャベツ しらす 人参 玉ねぎ いんげん おくら バナナ パイン缶	539 20.2 226
29 月	スープ 花野菜サラダ オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 のりたまごはん	スパゲティ エッグケア バター 米 マカロニ	ウインナー かにかま 牛乳	玉葱 かぶ カリフラワー 人参 葉だいこん コーン トマト ブロッコリー オレンジ	561 18.2 230
30 火	ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 ほうれん草のなめたけ和え パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 メロンパン	米 バター 春雨 小麦粉 強力粉	豚こま肉 牛乳 卵	大根 人参 もやし キャベツ 万能葱 なめこ 玉葱 ほうれん草 パイナップル	514 19.7 221
31 水	ごはん みそ汁 ★ごまごまからあげ★ 酢の物 みかん缶	牛乳 ウエハース	麦茶 ピーチヨーグルト マンナビスケット	米 ごま 片栗粉 マンナビスケット 小麦粉	豆腐 しらす 鶏肉 ヨーグルト 卵	万能葱 胡瓜 みかん缶 生姜 わかめ 白桃缶 にんにく 白菜 黄桃缶	492 21.7 219

☆3月イベント食☆



☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります