



2023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<br>エネルギー<br>Kcal<br>蛋白質g<br>カルシウムmg |
|----|-------|--------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    | 献立名   | 献立名                                                    | 献立名                | 献立名                         | 献立名                                  | 献立名                                   | 献立名                                                                   |                                            |
| 1  | 水     | 菜めし すまし汁<br>さばのみそ煮<br>酢の物 黄桃缶                          | 牛乳<br>ウエハース        | 麦茶<br>フルーツヨーグルト<br>マンナビスケット | 米<br>片栗粉<br>マンナビスケット                 | 豆腐 ヨーグルト<br>さば<br>ツナ                  | 小松菜 わかめ パイン缶<br>生姜 白菜<br>胡瓜 黄桃缶                                       | 497<br>22<br>243                           |
| 2  | 木     | ごはん みそ汁<br>厚揚げカレー炒め ひじきのサラダ<br>パイナップル 牛乳               | 牛乳<br>星たべよ         | 牛乳<br>鶏しおにゅうめん              | 米<br>片栗粉<br>そうめん                     | 豚ひき肉 牛乳<br>大豆ミート 鶏肉<br>厚揚げ            | なめこ しめじ きのこ 小松菜 白菜 ほうれん草<br>葉だれいこん 人参 ひじき コーン<br>玉葱 キャベツ 胡瓜 パイナップル 生姜 | 529<br>25.9<br>410                         |
| 3  | 金     | ♪ひな祭りメニュー♪<br>ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼<br>菜の花のごまマヨサラダ パナナ 牛乳 | 牛乳<br>クラッカー        | 牛乳<br>ひなあられ<br>いちごのゼリー      | 米 エッグケア ゼリーの素<br>ちらし寿司の素 白ごま チョコスプレー | 錦糸卵 牛乳<br>豆腐 生クリーム<br>鶏肉              | 絹さや ねぎうめ 菜の花 パナナ<br>みつば 生姜 もやし いちご<br>長葱 にんにく 人参                      | 567<br>25.6<br>258                         |
| 4  | 土     | ごはん みそ汁<br>すき焼き風煮物 ほうれん草のごま和え<br>白桃缶 牛乳                | 牛乳<br>サラダせんべい      | 牛乳<br>ココアちんすこう              | 米 小麦粉<br>じゃが芋 ココアパウダー<br>白ごま         | 豚こま肉<br>豆腐<br>牛乳                      | 人参 えのき 白桃缶<br>長葱 絹さや<br>玉葱 ほうれん草                                      | 520<br>21.7<br>268                         |
| 6  | 月     | ごはん みそ汁<br>豆腐の山路あん かぼちゃサラダ<br>パイナップル 牛乳                | 牛乳<br>マンナビスケット     | 牛乳<br>おさつステック               | 米 さつま芋<br>片栗粉<br>エッグケア               | 油揚げ 牛乳<br>豆腐<br>豚こま肉                  | ほうれん草 えのき かぼちゃ パイナップル<br>なめこ 生姜 胡瓜<br>人参 絹さや コーン                      | 518<br>20.2<br>292                         |
| 7  | 火     | ツナサンド<br>シチュー<br>ゼリー入りフルーツポンチ 牛乳                       | 牛乳<br>星たべよ         | 牛乳<br>豚ひきチャーハン              | 食パン ゼリーの素<br>エッグケア 米<br>じゃが芋         | ツナ 牛乳<br>鶏肉 豚ひき肉<br>豆乳                | 玉葱 人参 長葱<br>キャベツ ブロッコリー<br>胡瓜 カクテル缶                                   | 522<br>22.2<br>210                         |
| 8  | 水     | ごはん 豆乳みそスープ<br>ほっけの塩焼き スタミナ納豆<br>みかん缶 牛乳               | 麦茶<br>チーズ<br>クラッカー | 牛乳<br>マスカットゼリー<br>あおぞらせんべい  | 米<br>ゼリー<br>あおぞらせんべい                 | 油揚げ 大豆ミート<br>ほっけ 納豆<br>鶏肉 牛乳          | かぼちゃ 生姜 パプリカ<br>玉葱 にんにく みかん缶<br>大根 もやし                                | 531<br>27.2<br>240                         |
| 9  | 木     | ごはん すまし汁<br>つくね焼き ひじき炒め煮<br>パイナップル 牛乳                  | 牛乳<br>ウエハース        | 牛乳<br>焼きうどん                 | 米<br>片栗粉<br>うどん                      | 豚ひき肉 油揚げ かつおぶし<br>大豆ミート 牛乳<br>大豆 豚こま肉 | 小松菜 ビーツ しめじ とうもろこし ほうれん草<br>えのき 長葱 人参 パイナップル<br>コーン 生姜 絹さや 玉葱         | 516<br>22<br>298                           |
| 10 | 金     | ごはん みそ汁<br>肉じゃが 白菜とえのきの中華和え<br>白桃缶 牛乳                  | 牛乳<br>星たべよ         | 牛乳<br>ツナおかかおにぎり             | 米<br>じゃが芋                            | 豆腐 ツナ<br>豚こま肉 かつおぶし<br>牛乳             | 葉だれいこん しらたき 胡瓜<br>玉葱 いんげん えのき<br>人参 白菜 白桃缶                            | 501<br>21.1<br>227                         |
| 11 | 土     | ハヤシライス<br>スープ 野菜とお魚ソーセージ炒め<br>黄桃缶 牛乳                   | 牛乳<br>マンナビスケット     | 牛乳<br>ジャムクラッカー              | 米<br>クラッカー<br>いちごジャム                 | 豚こま肉<br>魚肉ソーセージ<br>牛乳                 | パセリ 人参 小松菜 黄桃缶<br>マッシュルーム にんにく キャベツ<br>玉葱 生姜 ピーマン                     | 529<br>19.1<br>240                         |
| 13 | 月     | ごはん 中華スープ<br>麻婆豆腐 ナムル<br>オレンジ 牛乳                       | 牛乳<br>サラダせんべい      | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>サラダせんべい     | 米 サラダせんべい<br>片栗粉<br>ゼリーの素            | 豚ひき肉 牛乳<br>大豆ミート<br>豆腐                | 小松菜 生姜 たら オレンジ<br>玉葱 人参 もやし<br>にんにく 長葱 胡瓜                             | 487<br>19.5<br>298                         |
| 14 | 火     | ☆さくらのとろぴかるランチ☆<br>カレーうどん 赤魚煮魚<br>ポテトサラダ みかん 牛乳         | 牛乳<br>マスカットゼリー     | 牛乳<br>チキンライス                | うどん エッグケア<br>片栗粉 米<br>じゃが芋 バター       | 豚こま肉 鶏肉<br>赤魚<br>牛乳                   | 玉葱 生姜 みかん<br>人参 胡瓜 コーン<br>万能ねぎ コーン いんげん                               | 510<br>22.6<br>205                         |
| 15 | 水     | ごはん みそ汁<br>おろしハンバーグ 五目きんぴら<br>黄桃缶 牛乳                   | 牛乳<br>ウエハース        | 牛乳<br>マカロニきなこ               | 米 マカロニ<br>片栗粉<br>白ごま                 | ハンバーグ<br>牛乳<br>きなこ                    | 厚揚げ 大根 人参 黄桃缶<br>玉葱 ごぼう しらたき<br>長葱 れんこん いんげん                          | 504<br>20.2<br>260                         |

ご卒業おめでとうございます

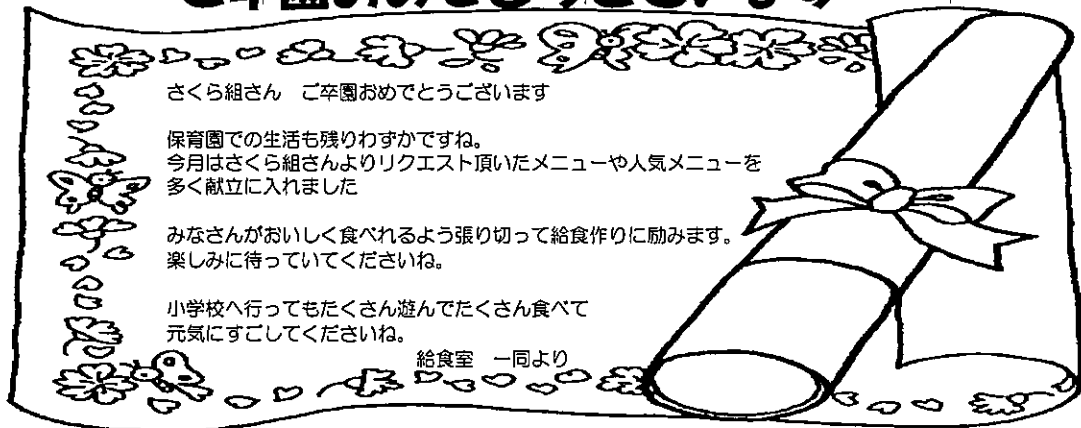
さくら組さん ご卒業おめでとうございます

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頂いたメニューや人気メニューを  
多く献立に入れました

みなさんがおいしく食べら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。

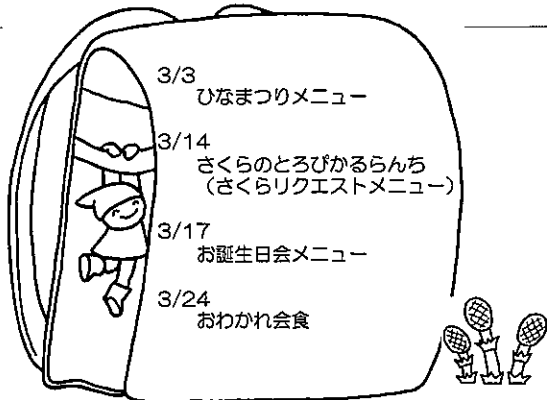
給食室 一同より



☆材料の都合により献立を変更することがあります。

| 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<br>エネルギー<br>Kcal<br>蛋白質g<br>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                                           |                    |  |                                            |
| 16 木 | ごはん みそ汁<br>レバー竜田揚げ ビーフンの和え物<br>バナナ 牛乳                    |  | 牛乳<br>マンナビスケット | 牛乳<br>大豆ココアクッキー            | 米 小麦粉<br>片栗粉 ココアパウダー<br>ビーフン                  | 油揚げ 牛乳<br>レバー 豆乳<br>かにかま 大豆ミート    | なめこ コーン<br>葉だいこん パナナ<br>胡瓜                           | 545<br>19.2<br>218 |  |                                            |
| 17 金 | ♪わくわくランチ♪<br>たけのこおにぎり さつま芋のみそ汁 オレンジ<br>カレイの磯焼き ミモザサラダ 牛乳 |  | 牛乳<br>クラッカー    | ♪お誕生日会♪<br>牛乳<br>ショートケーキ   | 米 マフィン生地<br>さつま芋<br>エッグケア                     | 油揚げ 牛乳<br>カレイ 生クリーム<br>卵          | たけのこ 絹さや フロッコリー いちご<br>しめじ ほうれん草 パプリカ<br>人参 青のり オレンジ | 552<br>27.5<br>253 |  |                                            |
| 18 土 | みそ豚丼<br>すまし汁 大根とちくわのサラダ<br>白桃缶 牛乳                        |  | 牛乳<br>星たべよ     | 牛乳<br>青りんごゼリー<br>マンナビスケット  | 米<br>ゼリーの素<br>マンナビスケット                        | 豚こま肉<br>ちくわ<br>牛乳                 | キャベツ ビーマン 大根<br>玉葱 えのき 胡瓜<br>人参 葉だいこん 白桃缶            | 494<br>17.9<br>280 |  |                                            |
| 20 月 | ごはん みそ汁<br>豆腐ステーキ สปาゲティサラダ<br>バナナ 牛乳                    |  | 牛乳<br>マリービスケット | 牛乳<br>菜めしおにぎり              | 米 สปาゲティ<br>お麩 エッグケア<br>片栗粉                   | 豆腐<br>牛乳<br>豚こま肉                  | 白菜 キャベツ<br>にら 胡瓜<br>えのき パナナ                          | 504<br>19.7<br>260 |  |                                            |
| 22 水 | ごはん みそ汁<br>さわらのおろし煮 炒り高野<br>みかん缶 牛乳                      |  | 牛乳<br>クラッカー    | 牛乳<br>磯辺いももち               | 米 バター<br>じゃが芋<br>片栗粉                          | さわら 牛乳<br>高野豆腐<br>豚こま肉            | 小松菜 大根 いんげん<br>なめこ ひじき みかん缶<br>生姜 人参 青のり             | 474<br>25<br>279   |  |                                            |
| 23 木 | ごはん 中華スープ<br>かに玉風 春雨ナムル<br>黄桃缶 牛乳                        |  | 牛乳<br>サラダせんべい  | 牛乳<br>わかめうどん               | 米 うどん<br>片栗粉<br>春雨                            | かにかま 牛乳<br>卵 豚こま肉<br>ハム           | もやし たけのこ 黄桃缶<br>葉だいこん 人参 わかめ<br>長葱 胡瓜                | 517<br>20.3<br>231 |  |                                            |
| 24 金 | ♪お別れ会食♪ チキンカレー<br>スープ 豆乳みそスープ フレンチサラダ<br>いちごのフルーツポンチ プリン |  | 牛乳<br>マンナビスケット | りんごジュース<br>ジャムクラッカー        | 米 プリンの素 りんごジュース<br>じゃが芋 クラッカー<br>ゼリーの素 いちごジャム | 鶏肉 鶏ささみ<br>豆乳 牛乳<br>ツナ 生クリーム      | 玉葱 かぼちゃ 胡瓜 黄桃缶<br>人参 大根 いちご<br>しめじ キャベツ パナナ          | 587<br>17<br>69    |  |                                            |
| 25 土 | さけチャーハン 中華スープ<br>フロッコリーとじゃが芋のサラダ パイン缶<br>牛乳              |  | 牛乳<br>クラッカー    | 牛乳<br>バナナ<br>星たべよ          | 米 エッグケア<br>白ごま 星たべよ<br>じゃが芋                   | さけ<br>厚揚げ<br>牛乳                   | 長葱 葉だいこん パイン缶<br>コーン フロッコリー パナナ<br>レタス 人参            | 492<br>21.3<br>258 |  |                                            |
| 27 月 | ごはん みそ汁<br>ひき肉と野菜のソース炒め 大根とさつま揚げの煮物<br>パイナップル 牛乳         |  | 牛乳<br>マンナビスケット | 牛乳<br>スイートポテト              | 米 バター<br>片栗粉<br>さつま芋                          | 豚ひき肉 牛乳<br>大豆ミート 豆乳<br>さつま揚げ      | えのき キャベツ 玉葱 バイナップル<br>小松菜 人参 大根<br>生姜 もやし 絹さや        | 500<br>20.2<br>270 |  |                                            |
| 28 火 | あぶたま丼 みそ汁<br>野菜とかにかまのソテー オレンジ<br>牛乳                      |  | 牛乳<br>サラダせんべい  | 牛乳<br>大豆チーズビスケット           | 米<br>押麦<br>小麦粉                                | 油揚げ かにかま 大豆ミート<br>卵 牛乳<br>豆腐 チーズ  | 玉葱 ほうれん草 オレンジ<br>えのき 人参 青のり<br>みつば 白菜                | 477<br>20.7<br>281 |  |                                            |
| 29 水 | ごはん みそ汁<br>鶏肉のねぎしょうゆ焼き おかか和え<br>バナナ                      |  | 牛乳<br>ウエハース    | 麦茶<br>ピーチヨーグルト<br>マンナビスケット | 米<br>さつま芋<br>マンナビスケット                         | 厚揚げ パナナ<br>鶏肉 ヨーグルト<br>かつおぶし      | 葉だいこん ほうれん草 白桃缶<br>にんにく キャベツ 黄桃缶<br>長葱 えのき           | 474<br>22.6<br>268 |  |                                            |
| 30 木 | ごはん みそ汁<br>肉豆腐 納豆和え<br>白桃缶 牛乳                            |  | 牛乳<br>クラッカー    | 牛乳<br>お麩ラスク<br>サラダせんべい     | 米 サラダせんべい<br>お麩<br>バター                        | 豆腐 牛乳<br>豚こま肉<br>納豆               | 大根 玉葱 ほうれん草<br>いんげん 人参 もやし<br>白菜 えのき 白桃缶             | 501<br>24.1<br>261 |  |                                            |
| 31 金 | ミートソースสปาゲティ 豆乳みそスープ<br>フロッコリーサラダ パイナップル<br>牛乳           |  | 牛乳<br>星たべよ     | 牛乳<br>ひじきおにぎり              | สปาゲティ<br>エッグケア<br>米                          | 豚ひき肉 ツナ 鶏肉<br>大豆ミート 鶏ささみ<br>豆乳 牛乳 | 玉葱 大根 コーン<br>人参 フロッコリー バイナップル<br>かぼちゃ キャベツ ひじき       | 539<br>27.4<br>268 |  |                                            |

☆3月イベント食☆



～お知らせ～

3/14はさくら組さんの考えた献立です。

・3/24はお別れ会食です。24日の昼食とPMおやつは、みなさんの大好きなメニューにしました。