



3月 献立表



★今月のおたんじょう会★
3月10日(金)

<旬の食材>
菜の花、チンゲン菜、絹さや、春キャベツ
7ロッコリー、みずば、いちご、さわら



令和4年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (1歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児			幼児			補食
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	573	kcal	E	624	kcal	ツナおにぎり
1	15	水	クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、さわらのみりん漬け焼き かみかみサラダ、りんご	野菜スコーン 牛乳	さわら、牛乳、スキムミルク	米、ごま油、砂糖、バター、ホットケーキMix	白菜、椎茸、切り干し大根、人参 胡瓜、りんご、小松菜	P	23.9	g	P	27.1	g	米、ツナ
									F	17.5	g	F	17.4	g	
									Nat	1.6	g	Nat	1.8	g	
2	16	木	聖食べよ 牛乳	ご飯、すまし汁、豚肉と生揚げの味噌炒め さつま芋の塩バター、バナナ	マカロニボロタン 牛乳	豚肉、絹揚げ、ウインナー、牛乳	米、小町麦、ごま油、砂糖、片栗粉 さつま芋、バター、マカロニ、サラダ油	ほうろひ草、人参、しめじ、玉ねぎ バナナ、ピーマン、コーン、ケチャップ	E	54.3	kcal	E	59.1	kcal	ホットケーキ
									P	17	g	P	18	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
									F	16.2	g	F	15.8	g	
									Nat	1.3	g	Nat	1.5	g	
17	30	金	17日カルシウムせんべい 30日聖食べよ 牛乳	ハヤシライス、ごぼうサラダ、オレンジ	フライドポテト 牛乳	豚肉、牛乳	米、サラダ油、小麦粉、砂糖 マヨドレ、白ごま、じゃが芋	玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ、ブロッコリー ごぼう、胡瓜、人参、コーン、オレンジ、青のり	E	53.8	kcal	E	58.3	kcal	そぼろおにぎり
									P	16.4	g	P	17.1	g	米、鶏ひき肉
									F	19.9	g	F	20	g	
									Nat	1.3	g	Nat	1.4	g	
4	18	土	サラダせんべい 牛乳	五目チャーハン、豆腐わかめスープ 里芋の煮物、りんご	焼き芋 牛乳	豚挽き肉、豆腐、鶏肉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、里芋、さつま芋	椎茸、コーン、長ねぎ、人参、わかめ グリーンピース、りんご	E	49.6	kcal	E	50.5	kcal	ホットケーキMIX 牛乳、バター
									P	17.9	g	P	19.2	g	
									F	13.4	g	F	11.4	g	
									Nat	1.4	g	Nat	1.5	g	
6	20	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、照りマヨチキン 大根きんぴら、ストロベリーヨーグルト	チーズカレー蒸しパン 牛乳	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト スキムミルク、牛乳、チーズ	米、砂糖、マヨドレ、サラダ油、白ごま ホットケーキMix、カレー粉	小松菜、えのき、大根、人参、もやし、苺ジャム	E	56.6	kcal	E	63.1	kcal	ジャムサンド
									P	24	g	P	27	g	食パン イチゴジャム
									F	20.3	g	F	21.7	g	
									Nat	1.7	g	Nat	2	g	
7	29	火	7日マンナウエハース 29日クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の塩焼き 大根と蓮根の煮物、オレンジ	7日餃子の皮のピザ 牛乳 29日チーズいもち 牛乳	さば、豚肉、牛乳、チーズ 7日ウインナー 29日スキムミルク	米、砂糖 7日餃子の皮 29日じゃが芋、片栗粉、バター	白菜、しめじ、大根、蓮根、人参、グリーンピース、オレンジ 7日トマトケチャップ、玉ねぎ、ピーマン、コーン	E	55.5	kcal	E	62.5	kcal	おかかおにぎり
									P	22.9	g	P	26.2	g	米、花かつお
									F	22.6	g	F	24.7	g	
									Nat	1.4	g	Nat	1.7	g	
8	22	水	クラッカー 牛乳	味噌ラーメン、ジャーマンポテト、りんご	8日あさりの炊き込みご飯 麦茶 22日ぼたもち(お彼岸) 牛乳	豚肉、ウインナー 8日高野豆腐、あさり 22日こしあん	ラーメン、サラダ油、じゃが芋、米	にんにく、生姜、キャベツ、人参、コーン もやし、長ねぎ、玉ねぎ、りんご	E	47.8	kcal	E	50.6	kcal	ツナおにぎり
									P	19.5	g	P	21.1	g	米、ツナ
									F	11.9	g	F	9.9	g	
									Nat	1.8	g	Nat	2.1	g	
9	23	木	聖食べよ 牛乳	麦ごはんのカレーライス、野菜とチーズのサラダ、オレンジ	9日わらび餅 牛乳 23日手作りクッキー 牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳 9日きな粉、23日豆乳	米、押し麦、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉、砂糖 9日片栗粉、23日ベーキングパウダー	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく、生姜、トマト缶 人参、玉ねぎ、ケチャップ、野菜、キャベツ、オレンジ	E	54.2	kcal	E	58.7	kcal	ホットケーキ
									P	16.8	g	P	17.7	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
									F	18.1	g	F	17.9	g	
									Nat	1.4	g	Nat	1.6	g	
	24	金	カルシウムせんべい 牛乳	食パン、クリームシチュー キャベツの味噌ドレッシング和え、りんご	あさりの炊き込みご飯 麦茶 5歳児のみアンパンマン煎餅 オレンジジュース	鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム 高野豆腐、あさり	食パン、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、米 5歳児アンパンマン煎餅	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、胡瓜 赤パプリカ、黄パプリカ、りんご 5歳児オレンジジュース	E	43.7	kcal	E	45.9	kcal	そぼろおにぎり
									P	17.1	g	P	18	g	米、鶏ひき肉
									F	13.6	g	F	13.6	g	
									Nat	1.3	g	Nat	1.5	g	
11	25	土	サラダせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、マーマレードチキン ブロッコリーの塩昆布和え、バナナ	ミルクプリン ココアウエハース 牛乳	豆腐、鶏肉、牛乳	米、砂糖、ココアウエハース	わかめ、マーマレード、ブロッコリー、もやし 人参、塩昆布、バナナ、粉寒天、苺ジャム	E	53.9	kcal	E	55.5	kcal	ジャムサンド
									P	22.4	g	P	24.6	g	
									F	17.6	g	F	16.5	g	
									Nat	1.5	g	Nat	1.6	g	
13	27	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、アジの和風チーズ焼き 青菜の納豆和え、りんご	きな粉ドーナツ 牛乳	油揚げ、アジ、納豆、豆腐、豆乳、きな粉	米、砂糖、ホットケーキMix、サラダ油	キャベツ、青ねぎ、小松菜、人参、コーン、りんご	E	56.4	kcal	E	62.5	kcal	食パン イチゴジャム
									P	28.2	g	P	32.3	g	
									F	17.9	g	F	18.4	g	
									Nat	1.4	g	Nat	1.6	g	
14	28	火	マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ、バナナ (28日5歳児のみご飯がわかめおにぎりになります)	オレンジゼリー カルシウムウエハース 牛乳	鶏肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、マカロニ マヨドレ、砂糖、カルシウムウエハース	もやし、わかめ、生姜、にんにく、人参、胡瓜、コーン 玉ねぎ、バナナ、オレンジジュース、粉寒天	E	54.1	kcal	E	59.8	kcal	おかかおにぎり
									P	20.6	g	P	24.3	g	米、かつお節
									F	17.4	g	F	17.3	g	
									Nat	1.2	g	Nat	1.4	g	
ひなまつり	3	金	カルシウムせんべい 牛乳	ちらし寿司、すまし汁 ポテトチーズ春巻き、みかん	手作り桜餅 牛乳	油揚げ、錦糸卵、チーズ、ウインナー こしあん、牛乳	米、砂糖、花魁、じゃがいも、サラダ油 春巻きの皮、米粉、小麦粉	干し椎茸、蓮根、人参、絹さや、大根、菜の花 枝豆、みかん、苺ジャム	E	53.5	kcal	E	59.5	kcal	そぼろおにぎり
									P	16.4	g	P	17.6	g	米、鶏ひき肉
									F	14.7	g	F	15	g	
									Nat	1.6	g	Nat	1.8	g	
お誕生日会	10	金	カルシウムせんべい 牛乳	オムライス、野菜スープ トマトサラダ、白桃缶	ウインナーロールパイ 牛乳	鶏挽肉、卵、ウインナー、牛乳	米、サラダ油、砂糖、パイ皮	玉ねぎ、コーン、ケチャップ、小松菜、玉ねぎ トマト、キャベツ、胡瓜、人参、白桃缶	E	47.0	kcal	E	50.8	kcal	そぼろおにぎり
									P	15.4	g	P	16.4	g	米、鶏ひき肉
									F	17.9	g	F	19	g	
									Nat	1.6	g	Nat	1.9	g	
リクエスト	31	金	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、野菜スープ ハンバーグ、ポテトサラダ、パイン缶	ロールケーキ 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、豆乳、牛乳	米、パン粉、じゃが芋、マヨドレ 砂糖、ロールケーキ	キャベツ、小松菜、たまねぎ、ケチャップ、 きゅうり、人参、パイン缶、苺	E	53.0	kcal	E	57.2	kcal	そぼろおにぎり
									P	17.8	g	P	18.9	g	米、鶏ひき肉
									F	15.9	g	F	16.2	g	
									Nat	1.1	g	Nat	1.2	g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。