



3月献立表



★今月のおたんじょう会★
3月8日(金)

<旬の食材>
菜の花、チンゲン菜、絹さや、春キャベツ
フロッコリー、みつば、いちご、さくら



令和5年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (0～1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	kcal	E	kcal	
2	16	土	きな粉餅せんべい 牛乳	鶏ごぼうピラフ、野菜スープ ブロッコリーの塩昆布和え、りんご	いもち 牛乳	鶏肉、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 片栗粉、砂糖	ごぼう、玉ねぎ、人参、コーン チンゲン菜、ブロッコリー、もやし、りんご	P	434	P	453	
									F	15.4	F	15.7	
									F	12.5	F	10.7	
									NaCl	1.4	NaCl	1.6	
4	18	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の南部焼き 切り干し大根の煮物、ストロベリーヨーグルト	バナナスコーン 牛乳	鶏肉、油揚げ、高野豆腐 ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、ごま油、白ごま、黒ごま 砂糖、バター、ホットケーキMix	チンゲン菜、えのき、切干大根、人参 グリーンピース、いちごジャム、バナナ	E	610	E	679	ジャムサンド
									P	24.5	P	27.9	食パン イチゴジャム
									F	21.2	F	22.7	
									NaCl	1.6	NaCl	1.9	
									E	502	E	547	
5	30	火	5日たべっこBABY 30日きな粉餅せんべい 牛乳	ご飯、すまし汁、さわらの西京焼き ひじきサラダ、バナナ	5日餃子の皮のピザ 30日マカロニナポリタン 牛乳	さわら、大豆、牛乳 5日ウインナー、チーズ 30日ツナ	米、砂糖、ごま油 5日餃子の皮 30日マカロニ、サラダ油	わかめ、もやし、ひじき、胡瓜、人参 コーン、バナナ、ケチャップ 玉ねぎ、ピーマン	P	23	P	26	5日おかかおにぎり 米、かつお節
									F	15	F	14.9	
									NaCl	1.6	NaCl	1.8	
									E	501	E	538	
									P	25.7	P	29.2	
6	22	水	6日クラッカー 22日カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、野菜スープ、あさり入りハンバーグ コールスローサラダ、りんご	大根もち 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、あさり 豆乳、牛乳	米、パン粉、砂糖、サラダ油 片栗粉、小麦粉、ごま油	小松菜、えのき、玉ねぎ、にんにく ケチャップ、キャベツ、胡瓜、人参 コーン、りんご、大根、青のり	F	13.6	F	12.1	6日ツナおにぎり 米、ツナ
									NaCl	1.4	NaCl	1.6	22日そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
									E	475	E	507	
									P	17.2	P	18	
									F	12.7	F	10.9	
7	21	木	重食べよ 牛乳	麦ごはん、味噌汁、アジの蒲焼 青菜の納豆和え、みかん缶	ミルクくすもち 牛乳	あさり、あじ、納豆、牛乳、きな粉	米、押し麦、片栗粉、サラダ油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、コーン、みかん缶	P	17.2	P	18	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
									F	12.7	F	10.9	
									NaCl	1.5	NaCl	1.7	
									E	597	E	662	
									P	25.5	P	29.2	
9	23	土	きな粉餅せんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、ママーレードチキン 里芋の煮物、バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉、高野豆腐、油揚げ 豆乳、きな粉、牛乳	米、じゃが芋、里芋 ホットケーキMix、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、ママーレード、人参 グリーンピース、バナナ	F	18.9	F	19.2	ジャムサンド
									NaCl	1.6	NaCl	1.9	
									E	610	E	685	
									P	22.2	P	24.7	
11	25	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鯖の煮付け 小松菜の磯和え、パイン缶	セサミドーナツ 牛乳	さば、木綿豆腐、牛乳	米、さつま芋、砂糖、ホットケーキMix 白ごま、サラダ油、グラニュー糖	長ねぎ、小松菜、キャベツ、人参 きざみのり、パイン缶	F	25.1	F	27.7	食パン イチゴジャム
									NaCl	1.5	NaCl	1.7	おかかおにぎり 米、かつお節
									E	479	E	517	
									P	17.9	P	19	
									F	14.9	F	14.1	
12	火	たべっこBABY 牛乳	五目チャーハン、野菜スープ しゅうまい風肉団子、バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚挽き肉、鶏挽肉、木綿豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉 シューマイの皮、食パン	コーン、長ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、にら、玉ねぎ、生姜 バナナ、いちごジャム	NaCl	1.3	NaCl	1.5	ツナおにぎり 米、ツナ	
									E	493	E		525
									P	16.8	P		17.9
									F	15.1	F		13.9
13	27	水	クラッカー 牛乳	ご飯、すまし汁、鮭フライ キャベツの味噌ドレッシング、りんご	ぶどうゼリー カルシウムウエハース 牛乳	鮭フライ、牛乳	米、サラダ油、砂糖 カルシウムウエハース	大根、大根葉、キャベツ、胡瓜 赤パプリカ、黄パプリカ、りんご ぶどうジュース、粉寒天	NaCl	1.1	NaCl	1.2	ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳、バター
									E	501	E	530	
									P	17.4	P	18.6	
									F	18.4	F	17.8	
14	28	木	重食べよ 牛乳	ご飯、すまし汁、豚肉と厚揚げの味噌炒め マカロニサラダ、みかん缶	高野豆腐のラスク 牛乳	豚肉、厚揚げ、高野豆腐、牛乳	米、小町麴、砂糖、ごま油、片栗粉 マカロニ、マヨドレ、バター、グラニュー 糖	白菜、人参、しめじ、玉ねぎ、胡瓜 コーン、みかん缶	NaCl	1.2	NaCl	1.3	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
									E	536	E	581	
									P	19.3	P	20.6	
									F	18	F	18.4	
15	金	カルシウム煎餅 牛乳	鉄分UPの手作りキーマカレー、野菜スープ 水菜とチーズのサラダ、バナナ	ごまおこし 牛乳	豚挽き肉、レバー、大豆 チーズ、牛乳	米、サラダ油、カレー粉、小麦粉 マッシュマロ、バター、白ごま 黒ごま、コーンフレーク	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 ピーマン、ケチャップ、コーン、小松菜 水菜、キャベツ、バナナ	NaCl	1.2	NaCl	1.3	おかかおにぎり 米、かつお節	
									E	532	E		576
									P	20	P		21.2
									F	11.7	F		9.9
19	火	たべっこBABY 牛乳	味噌ラーメン さつま芋のレーズン煮、りんご	ぼたもち 牛乳	豚肉、こしあん、牛乳	ラーメン、サラダ油、さつま芋 砂糖、バター、米	にんにく、生姜、キャベツ、人参、コーン もやし、長ねぎ、レーズン、りんご	NaCl	1.4	NaCl	1.6	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉	
									E	508	E		552
									P	15.5	P		16.5
									F	12.2	F		11.2
ひな祭り	1	金	カルシウム煎餅 牛乳	ちらし寿司、すまし汁 ツナポテト春巻き、みかん	手作り桜餅 牛乳	油揚げ、錦糸卵、ツナ、こしあん、牛乳	米、花巻、じゃが芋、春巻きの皮 サラダ油、米粉、小麦粉、砂糖	干椎茸、れんこん、人参、絹さや、菜の花 枝豆、みかん、いちごジャム	NaCl	1.4	NaCl	1.6	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
									E	598	E	686	
									P	20	P	24.3	
									F	21.4	F	24.3	
お誕生 日会	8	金	カルシウム煎餅 牛乳	わかめご飯、味噌汁、のり塩唐揚げ ポテトサラダ、りんご	手作りクッキー ジョア	油揚げ、鶏肉、卵、ジョア	米、片栗粉、サラダ油、じゃが芋 マヨドレ、バター、砂糖、小麦粉	わかめ、キャベツ、にんにく、生姜 青のり、胡瓜、人参、りんご	NaCl	1.3	NaCl	1.5	おかかおにぎり 米、かつお節
									E	548	E	600	
									P	20.1	P	20.2	
									F	19.6	F	21.2	
お弁 当	26	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯（お弁当：わかめおにぎり）味噌汁、鶏の唐揚げ ポテトサラダ、バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉、牛乳	米、片栗粉、じゃが芋、マヨドレ、食パン お弁当以外：小町麴	わかめ、もやし、生姜、にんにく、胡瓜 人参、バナナ、いちごジャム	NaCl	1.3	NaCl	1.2	そぼろおにぎり 米、鶏ひき肉
									E	626	E	692	
									P	22	P	24.5	
									F	23.7	F	25.9	
リク エ ス ト	29	金	カルシウム煎餅 牛乳	うさぎさんカレーライス 納豆サラダ、オレンジ	プリン 牛乳	鶏肉、ツナ、納豆、チーズ、卵 豆乳、生クリーム、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、マヨドレ、砂糖	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、レーズン、グリーンピース 胡瓜、水菜、オレンジ、いちご	NaCl	1.8	NaCl	2.1	
									E	626	E	692	
									P	22	P	24.5	
									F	23.7	F	25.9	

※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。