2022年03月

献　立　表

おそき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児午前おやつ
1	火	※せきはん さけのいそべやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいとおふのみそしる　バナナ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	もち米、ロールパン、片栗粉、小町麩、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、ささげ（乾）、油揚げ	バナナ、はくさい、しいたけ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、あおのり	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
2	水	★カレーライス アスパラとはるキャベツのサラダ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ★マシュマロおこし	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、すりごま	牛乳、卵、豚こま肉、無塩バター、しらす干し、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ	
3	木	ちらしずし まつかぜやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすましじる　いちご	ぎゅうにゅう ※★ひなケーキ	米、砂糖、パン粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、でんぷ	いちご、もやし、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、れんこん、みつば、干ししいたけ、さやえんどう、刻みのり	
4	金	★しょうゆラーメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ★いちごゼリー	むぎちゃ ツナこんぶおにぎり	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	焼き豚、なると、ツナ油漬缶、ミニフィッシュ（味付け小魚）（0～1歳児、しらす干し）、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、にんじん、塩昆布	
5	土	あぶたまどん ポテトサラダ だいこんとわかめのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、油揚げ、みそ、ハム、無塩バター、きな粉	バナナ、だいこん、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり、糸こんにゃく、ねぎ、にんじん、生わかめ、刻みのり	
6	日						
7	月	パセリピラフ　★ぶどうゼリー さばのケチャップソース ブロッコリーのゴママヨあえ はくさいとまいたけのシチュー	ぎゅうにゅう ミルククリーム コッペパン	米、乾パン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、すりごま、コッペパン	牛乳、さば、ベーコン、バター、コンデンスミルク	はくさい、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、パセリ、しょうが	
8	火	バターボール（天然酵母パン） はるいろオムレツ ごぼうとコーンのサラダ やさいスープ　イチゴヨーグルト	むぎちゃ きつねにぎり	バターボール（0～1歳児、食パン）、米、油、砂糖、すりごま、オリーブ油	ヨーグルト（加糖）、卵、ツナ油漬缶、ピザ用ミックスチーズ、油揚げ、牛乳、ハム	キャベツ、ごぼう、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、セロリー、グリンピース（水煮）、しょうが	
9	水	なめし かじきのおこのみやきふう トマトとあおじそのサラダ　バナナ ほうれんそうとあつあげのみそしる	ジョア スパゲティーミートソース	米、スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油、砂糖、すりごま	かじき、生揚げ、豚ひき肉、みそ、かつお節、粉チーズ、ジョア	バナナ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、マッシュルーム、しそ、あおのり、にんにく	
10	木	★マーボーどうふどん アスパラのおかかあえ ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ベーコン、みそ、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、はくさい、たけのこ（ゆで）、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	
11	金	ごはん さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる　キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ショートブレッド （災害備蓄食品）	米、油、砂糖、ごま、ごま油、ショートブレッド	牛乳、さわら、みそ、コンデンスミルク	キウイフルーツ、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、ゆず	
12	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん マカロニサラダ かきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース）、卵、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、ブルーベリージャム、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	
13	日						
14	月	ごはん ★とりにくのさいきょうやき ★くりきんとん しめじのみそしる　★ヨーグルト	やさいジュース マッシュポテトマフィン	米、さつまいも、マヨネーズ、くりの甘露煮、砂糖、水あめ、油、三温糖	ヨーグルト（加糖）、鶏もも肉、生揚げ、牛乳、みそ、卵	野菜ジュース、ほうれんそう、しめじ、じゃがいも	
15	火	ざっこくまいごはん さけのいそべやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいとおふのみそしる　バナナ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、片栗粉、小町麩、砂糖、油、雑穀米	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、しいたけ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、あおのり	
16	水	カレーライス アスパラとはるキャベツのサラダ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ★ココアクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、すりごま	牛乳、卵、豚こま肉、バター、しらす干し、卵、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ	

※3．11東日本大震災が起きた日

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児午前おやつ
17	木	なのはなごはん まつかぜやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすましじる　バナナ	ぎゅうにゅう チーズポンデケージョ	米、白玉粉、パン粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、粉チーズ、チーズ、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、なばな、こんぶ	牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18	金	★タンメン さつまいものよしのに ミニフィッシュ ★ももゼリー	むぎちゃ ※にしょくぼたもち	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油、片栗粉、もち米、あずき	豚こま肉、なると、ミニフィッシュ（味付け小魚）（0～1歳児、しらす干し）、きな粉	キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、にんじん、干ししいたけ	
19	土	卒園式					
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	バターボール（天然酵母パン） はるいろオムレツ ごぼうとコーンのサラダ やさいスープ　イチゴヨーグルト	むぎちゃ きつねにぎり	バターボール（0～1歳児、食パン）、米、油、砂糖、すりごま、オリーブ油	ヨーグルト（加糖）、卵、ツナ油漬缶、ピザ用ミックスチーズ、油揚げ、牛乳、ハム	キャベツ、ごぼう、トマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、セロリー、グリンピース（水煮）、しょうが	
23	水	なめし かじきのおこのみやきふう トマトとあおじそのサラダ　バナナ ほうれんそうとあつあげのみそしる	ジョア スパゲティーミートソース	米、スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油、ごま油、砂糖、すりごま	かじき、生揚げ、豚ひき肉、みそ、かつお節、粉チーズ、ジョア	バナナ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ、マッシュルーム、しそ、あおのり、にんにく	
24	木	マーボーどうふどん アスパラのおかかあえ ひじたまスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ふかしさつまいも	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ベーコン、みそ、かつお節	オレンジ、グリーンアスパラガス、はくさい、たけのこ（ゆで）、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが	
25	金	ごはん さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる　キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ミルククリーム コッペパン	米、コッペパン、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、みそ、コンデンスミルク	キウイフルーツ、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、こまつな、にんじん、ゆず	
26	土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん マカロニサラダ かきたまじる バナナ	ぎゅうにゅう ブルーベリージャム サンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース）、卵、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、ブルーベリージャム、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが	
27	日						
28	月	ごはん とりにくのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ しめじのみそしる　ヨーグルト	やさいジュース マッシュポテトマフィン	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、三温糖	ヨーグルト（加糖）、鶏もも肉、生揚げ、牛乳、卵、みそ	野菜ジュース、ほうれんそう、しめじ、にんじん、じゃがいも	
29	火	ざっこくまいごはん さけのいそべやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいとおふのみそしる　バナナ	ぎゅうにゅう メープルロールパン	米、ロールパン、片栗粉、小町麩、砂糖、油、雑穀米	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	バナナ、はくさい、しいたけ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、あおのり	
30	水	カレーライス アスパラとキャベツのサラダ たまごスープ オレンジ	ぎゅうにゅう マシュマロおこし	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、すりごま	牛乳、卵、豚こま肉、無塩バター、しらす干し、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しいたけ、生わかめ、葉ねぎ	
31	木	なのはなごはん まつかぜやき もやしのゆかりあえ とうふとえのきのすましじる　バナナ	ぎゅうにゅう チーズポンデケージョ	米、白玉粉、パン粉、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、粉チーズ、チーズ、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、なばな、こんぶ	

1か月（おやつ含む）平均栄養量（表記:幼児/3歳未満児）

エネルギー	577/403 kcal	鉄	2.8/2.0 mg
たんぱく質	21.8/15.2 g	カルシウム	226/154 mg
脂質	16.9/11.8 g	ビタミンC	34/23 mg
塩分	2.3/1.6 g	食物繊維	5.1/3.6 g

表記→※行事・季節献立、★年長組のリクエスト献立

＊行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

早いものでもう3月になり、あさがお組さんの保育園生活も一ヶ月足らずとなりました。
例年同様に「もう一度食べたいお給食は？」というアンケートを取りました。
リクエストしてくれたメニューに★印マークをつけ、献立に盛り込んでいます。