

2023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)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	水	※せきはん さけのいそべやき きりぼしだいこんのにつけ ★かぼちゃのみぞしる ★ゼリー	ぎゅうにゅう ★マシュマロおこし	もち米、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ、無塩バター、ささげ(乾)	日本かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、あおのり	
2	木	★カレーライス アスパラとキャベツのサラダ ★かきたまみぞしる ★バナナ	ぎゅうにゅう メープル スティックパン	米、ロールパン、じゃがいも、油、すりごま(白)	牛乳、豚こま肉、卵、みそ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、生わかめ	
3	金	※ちらしずし まつかぜやき もやしのゆかりあえ ★いちご とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう ※ひなケーキ	米、砂糖、パン粉、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、みそ、でんぶ	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、干しいたけ、きやえんどう、刻みのり	
4	土	さんしょくまぜごはん こまつなとこんにゃくのあえもの じゃがいもとあぶらあげのみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう ツナサンド	米、食パン、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、みそ、油揚げ、ベニ撒け	バナナ、こまつな、キャベツ、糸こんにゃく、にんじん	
5	日						
6	月	★おやこどん アスパラのおかかあえ ほうれんそうとあつあげのみぞしる ★りんご	むぎちや ★さけおにぎり	米、砂糖、ごま	卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、ベニ撒け、かつお節	りんご、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、刻みのり	
7	火	バセリピラフ さばのケチャップソース キャベツのツナマヨネーズあえ ★かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	ぎゅうにゅう やきドーナツ (天然酵母パン)	米、イングリッシュマフィン、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、バター、ツナ油漬缶	日本かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、バセリ、しょうが	
8	水	ごはん ★ゆーりんちー ★さんしょくやさいのナムル シメジととうふのスープ バナナ	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、片栗粉、油、マッシュポテト、ごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ハム	野菜ジュース、バナナ、ほうれんそう、しめじ、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ	
9	木	バターボール(天然酵母パン) はるいろオムレツ ミニフィッシュ はるさめサラダ ゼリー ★はくさいとまいたけのシチュー	ジョア ソースやきそば	ロールパン(0~1歳児、食パン)、焼きそば	牛乳、卵、ビザ用ミックステーブル、ヨーグルト(無糖)、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、ハム、ベーコン、豚こま肉	はくさい、たまねぎ、緑豆もやし、みかん缶、まめん、はるさめ、油、砂糖、オリーブ油、ごま油、食パン	
10	金	ざっこくまいごはん ★さけのタンドリーふう ひじきまめ ★なめこのみぞしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ビスケット (災害備蓄食品)	米、乾パン、砂糖、パン粉、油、強化米	牛乳、ベニ撒け、木綿豆腐、みそ、ゆで大豆、ヨーグルト(無糖)、油揚げ	キウイフルーツ、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく	
11	土	ぶたにくとキャベツのみぞいためどん マカロニサラダ わかめスープ 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)、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、キャベツ、もやし、ブルーベリージャム、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	
12	日						
13	月	ごはん さわらのゆうあんやき オレンジ ★キャベツとコーンのサラダ だいこんとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう ★きなこトースト	米、食パン、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、さわら、みそ、無塩バター、きな粉	オレンジ、キャベツ、だいこん、コーン缶、トマト、わかめ(生)、ゆず果皮	
14	火	★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 ヨーグルト	むぎちや ★ツナたまおにぎり	生中華めん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵、ツナ油漬缶、なると、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	
15	水	なのはなごはん 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ぞしる ゼリー	ぎゅうにゅう ★チーズポンデケージョ	米、白玉粉、片栗粉、砂糖、小町麩、油	牛乳、さけ、卵、みそ、粉チーズ、ダイズカットチーズ、油揚げ	はくさい、なはな、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、こんぶ	
16	木	★ハヤシライス アスパラとキャベツのサラダ かきたまみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう メープル スティックパン	米、ロールパン、油、すりごま(白)	牛乳、豚こま肉、卵、みそ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、ホールトマト缶詰、エリンギ、しめじ、生わかめ	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	金	★わかめごはん まつかぜやき もやしのゆかりあえ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ★おふラスク	米、砂糖、パン粉、焼ふ(車ふ)、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、バター、卵、みそ	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきだけ	
18	土	卒園式					
19	日						
20	月	おやこどん アスパラのおかかあえ ほうれんそうとあつあげのみぞしる りんご	むぎちや ※にしょくばたもち	米、もち米、砂糖	つぶしらん(砂糖添加)、卵、生揚げ、鶏こま肉、みそ、きな粉、かつお節	りんご、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、刻みのり	
21	火	春分の日					
22	水	ごはん ゆーりんちー さんしょくやさいのナムル シメジととうふのスープ バナナ	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、片栗粉、油、マッシュポテト、ごま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ハム	野菜ジュース、バナナ、ほうれんそう、しめじ、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ	
23	木	バターボール(天然酵母パン) はるいろオムレツ ミニフィッシュ ゼリー はるさめサラダ	ジョア ソースやきそば ゼリー	ロールパン(0~1歳児、食パン)、焼きそば ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、ハム、ベーコン、豚こま肉	牛乳、卵、ビザ用ミックステーブル、ヨーグルト(無糖)、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳児、しらす干し)、ハム、ベーコン、豚こま肉	はくさい、たまねぎ、緑豆もやし、みかん缶、まめん、はるさめ、油、砂糖、オリーブ油、ごま油、食パン	
24	金	ざっこくまいごはん さけのタンドリーふう ひじきまめ なめこのみぞしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ふかしきまいま なめこのみぞしる	米、さつまいも、砂糖、パン粉、油、強化米	牛乳、ベニ撒け、木綿豆腐、みそ、強化米	キウイフルーツ、なめこ、にんじん、ねぎ、ひじき、にんにく	
25	土	ぶたにくとキャベツのみぞいためどん マカロニサラダ わかめスープ 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)、ツナ油漬缶、みそ	バナナ、キャベツ、もやし、ブルーベリージャム、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、ショウガ	
26	日						
27	月	ごはん さわらのゆうあんやき オレンジ キウイとコーンのサラダ だいこんとわかめのみぞしる	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、食パン、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、さわら、みそ、無塩バター、きな粉	オレンジ、キャベツ、だいこん、コーン缶、トマト、わかめ(生)、ゆず果皮	
28	火	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 ヨーグルト	むぎちや ツナたまおにぎり	生中華めん、さつまいも、米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、卵、ツナ油漬缶、なると、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	
29	水	なのはなごはん 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ぞしる	ぎゅうにゅう チーズポンデケージョ	米、白玉粉、片栗粉、砂糖、小町麩、油	牛乳、さけ、卵、みそ、粉チーズ、ダイズカットチーズ、油揚げ	はくさい、なはな、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、こんぶ	
30	木	ハヤシライス アスパラとキャベツのサラダ かきたまみぞしる バナナ	ぎゅうにゅう メープル スティックパン	米、ロールパン、油、すりごま(白)	牛乳、豚こま肉、卵、みそ、しらす干し	バナナ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、キャベツ、ホールトマト缶詰、エリンギ、しめじ、生わかめ	
31	金	わかめごはん まつかぜやき もやしのゆかりあえ キウイフルーツ とうふとえのきのすまじる	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、パン粉、焼ふ(車ふ)、油、ごま(乾)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、バター、卵、みそ	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、こまつな、えのきだけ	
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	570/397 kcal	鉄	2.8/2.0 mg
				たんぱく質	22.1/15.5 g	カルシウム	227/157 mg
				脂 質	15.8/11.0 g	ビタミンC	30/21 mg
				塩 分	2.2/1.6 g	食物纖維	5.0/3.5 g

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1か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。



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。