



3月 予定献立表



令和4年度

みどり保育園

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g
1	水	かし 牛乳	ごはん 鶏のカレー焼き マカロニサラダ 白菜の味噌汁	さつま芋の天ぷら 麦茶	米 小麦粉 油 マカロニ さつま芋	牛乳 鶏肉 ハム	胡瓜 キャベツ コーン 人参 白菜 大根葉	546	17.8	19.1
2	木	かし 牛乳	ぶどうパン チキンピーズ ワカメサラダ きこのスープ	栗めしおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 米	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	玉葱 人参 トマト ワカメ 椎茸 えのき キャベツ 胡瓜 コーン しめじ 大根葉	480	20.9	10.5
3	金	ヨーグルト	炊き込みご飯 パーベキューチキン キャベツの磯香和え 小花麩のすまし汁	ひな祭りケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	ヨーグルト 油揚げ 鶏肉 麩 牛乳	人参 コボウ 椎茸 インゲン キャベツ ほうれん草 のり ワカメ	527	24.6	17.3
4	土	かし 牛乳	そぼろ丼 ブロッコリーサラダ 和風スープ	かし 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 でんぶ ちくわ	グリーンピース ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 大根 絹さや	552	23.9	15.9
6	月	かし 牛乳	ピピンパ 豆とさつま芋の甘藷 中華ワカメスープ ヨーグルト	手作りパン・チーズ 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 ヨーグルト チーズ	ほうれん草 もやし 人参 ワカメ 葱	691	27.1	22.3
7	火	かし 牛乳	ごはん 千草焼き じゃが芋のそぼろ煮 油揚げの味噌汁	豆乳スープ パン・麦茶	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 卵 カニカマ 鶏肉 油揚げ ウインナー 豆乳	ほうれん草 人参 椎茸 グリーンピース 玉葱 ブロッコリー	499	19	14.7
8	水	かし 牛乳	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 小松菜のスープ	駄ラスク 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 豚肉 麩 きな粉	玉葱 人参 椎茸 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 胡瓜 レタス 小松菜 コーン	553	24.2	20.8
9	木	かし 牛乳	食パン ブラウンシチュー 白菜サラダ フルーツ和え	お赤飯 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 もち米	牛乳 豚肉 ハム ささげ	玉葱 人参 白菜 胡瓜 コーン パイン みかん りんご	555	18	14
10	金	ヨーグルト	ごはん ソーセージフリッター もやしのナムル キャベツの味噌汁	ジャムサンド カルピス	米 小麦粉 油 パン	ヨーグルト ソーセージ ちくわ	もやし ほうれん草 キャベツ 大根葉	703	20	24.6
11	土	かし 牛乳	タンメン シュウマイ オレンジ	スティックパン 牛乳	中華麺 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 シュウマイ	キャベツ もやし 人参 葱 オレンジ	476	19.9	18.9
13	月	チーズ ジュース	ごはん コロッケ 切干大根の煮物 麩の味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 コロッケ	チーズ さつま揚げ 油揚げ 麩 牛乳	切干大根 人参 椎茸 絹さや 葱	679	16.3	25.7
14	火	かし 牛乳	カレーうどん 炒り豆腐 パナナ	ミルクプリン かし・麦茶	うどん 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 椎茸 インゲン しめじ パナナ	499	16.9	16.3
15	水	かし 牛乳	ごはん 肉豆腐 もやしの甘酢和え そうめんの味噌汁	大学芋 牛乳	米 小麦粉 油 そうめん さつま芋	牛乳 豚肉 豆腐	白菜 人参 玉葱 椎茸 蒟蒻 もやし 胡瓜 ワカメ 葱	627	19.4	18.9
16	木	かし 牛乳	黒糖ロールパン スパニッシュオムレツ スパゲティソテー ワカメとコーンのスープ	おはぎ 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 スパゲティ もち米	牛乳 卵 ベーコン チーズ ウインナー きな粉	玉葱 トマト パセリ 人参 キャベツ ピーマン マッシュルーム ワカメ コーン	515	18.1	17.9
17	金	ヨーグルト	お別れ遠足 O歳児=ごはん 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 白菜の味噌汁	かし 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	ヨーグルト 鶏肉 牛乳	胡瓜 人参 コーン 白菜 大根葉			
18	土	かし 牛乳	カレーピラフ マカロニサラダ 大根のスープ	かし 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 豚肉 ハム	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 大根 いんげん	529	15.7	20.8
20	月	かし 牛乳	ごはん 鶏のから揚げ・ハンバーグ 春雨の中華和え ワカメのスープ	ミゴパフェ 麦茶	米 小麦粉 油 春雨	牛乳 鶏肉 ハンバーグ ハム	胡瓜 人参 もやし ワカメ しめじ パナナ	543	18.6	16.6
21	火	春分の日								
22	水	かし 牛乳	ごはん ドライカレー ゴマサラダ インゲンのスープ	揚げパン 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 パン	牛乳 豚肉 大豆 きな粉	玉葱 人参 グリーンピース 胡瓜 キャベツ ピーマン ブロッコリー カリフラワー レタス インゲン 卵	645	23.5	21.4
23	木	かし 牛乳	コッパン マカロニグラタン インディアンサラダ キャベツのスープ	ウインナーピラフ 麦茶	パン 小麦粉 油 マカロニ じゃが芋 米	牛乳 鶏肉 チーズ ちくわ 大豆 枝豆 ウインナー	玉葱 人参 コーン マッシュルーム 胡瓜 キャベツ しめじ ピーマン	485	19.9	12
24	金	ヨーグルト	ごはん 鯖の蒸し焼き きんぴらごぼう 和風野菜スープ	せとが かし・麦茶	米 小麦粉 油	ヨーグルト 鯖 さつま揚げ	葱 大根 コボウ 人参 蒟蒻 インゲン 白菜 椎茸 絹さや せとが	434	16.9	13.3
25	土	かし 牛乳	ナポリタンスパゲティ フレンチサラダ 白菜のスープ	クリームパン 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 パン	牛乳 ウインナー	玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ 胡瓜 レーズン 白菜 コーン	558	17.8	22.1
27	月	チーズ ジュース	ハヤシライス ツナとひじきのサラダ ゼリー	手作りパン・ソーセージ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	チーズ 豚肉 ツナ ソーセージ 牛乳	玉葱 人参 トマト ひじき キャベツ 胡瓜 コーン もやし	674	22.3	19.1
28	火	かし 牛乳	ごはん 白身魚フライ 大根サラダ 豆腐の味噌汁	プリン かし・麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 タラ ツナ 豆腐	大根 胡瓜 もやし コーン 葱	481	16.5	12.7
29	水	かし 牛乳	チャーハン 小松菜の和え物 シュウマイ 白菜の中華スープ	かし 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 シュウマイ	葱 人参 ピーマン コーン 小松菜 もやし キャベツ のり 白菜 しめじ	525	17.5	16.5
30	木	かし 牛乳	食パン クリームシチュー キャベツソテー パイン	たぬきおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 油 じゃが芋 米 揚げ玉	牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 人参 キャベツ もやし コーン パイン	551	20.3	11.8
31	金	ヨーグルト	ごはん 肉団子のトマト煮 もやしのカレー風味サラダ じゃが芋の味噌汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋 マカロニ	ヨーグルト 肉団子 ハム きな粉 牛乳	玉葱 人参 トマト グリーンピース もやし 胡瓜 インゲン	596	21.3	19.6
4月1日	土	かし 牛乳	ごはん ポークカレー コールスローサラダ ジョア	かし 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム ジョア	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー	705	19	24.9
4月3日	月	かし 牛乳	ごはん 肉じゃが 胡瓜とささみのごま酢和え 白玉麩の味噌汁	ホットケーキ 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 麩	玉葱 人参 蒟蒻 胡瓜 もやし 葱	624	22.3	14

今月の栄養価平均値(幼児)

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
557	19.9	17.7	2.6

※材料の割合により、食材、メニューを変更させていただきます。