献　立　表

2022年03月　　ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 28 月	ご飯 味噌汁 ⑭手羽元のさっぱり煮 ㉘焼きから揚げ 納豆あえ	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ／⑭鶏手羽元、(鶏もも肉)、しょうが、米酢、砂糖、しょうゆ㉘鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油／こまつな、緑豆もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節／デコポン／牛乳／⑭小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、無塩バター、メープルシロップ㉘小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、バター、チーズ	牛乳 ⑭ホットケーキ ㉘チーズスコーン	14日 513(391) 22.6(18.3) 14.9(9.4) 1.3(1.0)	28日 510(408) 24.5(19.6) 15.4(12.3) 1.4(1.2)
1 15 29 火	ご飯 豚汁 ①ブリの照り焼き ⑮㉙鮭の塩焼き 人参しりしり	米、発芽玄米／豚肉(もも)、だいこん、にんじん、じゃがいも、ごぼう、こまつな、ごま油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／①ぶり、酒、しょうゆ、本みりん⑮㉙鮭、酒、塩／にんじん、ツナ水煮缶、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、ごま油／キウイフルーツ／牛乳／①トマトジュース、にんじん、コーン、たまねぎ、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン⑮㉙食パン、牛乳、卵黄、きび砂糖、コーンスターチ、無塩バター	牛乳 ①ミネラルトマトスープ ロールパン ⑮㉙カスタードクリームサンド	1日 540(432) 26.8(21.5) 19.9(15.9) 1.6(1.3)	15、29日 493(395) 26.2(20.9) 13.7(11.0) 1.5(1.2)
2 16 30 水	②味噌うどん ⑯㉚ほうとう風うどん ブロッコリーのごま和え 果物	②ゆでうどん、鶏もも肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、本みりん⑯㉚ゆでうどん、鶏もも肉（皮付き）、かぼちゃ、だいこん、にんじん、はくさい、ごぼう、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、酒、みりん／ブロッコリー、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖／バナナ／牛乳／米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、しょうゆ、食塩⑯㉚米、無添加麦みそ、きび砂糖、本みりん、すりごま	牛乳 ②チャーハン ⑯㉚五平餅	2日 508(406) 22.1(17.7) 12.9(10.4) 1.7(1.3)	16、30日 529(423) 20.7(16.5) 14.0(11.2) 1.7(1.3)
3 17 31 木	③ちらし寿司 すまし汁　果物 鰆の西京焼き 菜の花のおかかあえ ⑰㉛ふりかけごはん 味噌汁　果物 鰆の香味焼き	③米、れんこん、にんじん、干ししいたけ、油揚げ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、焼きのり、卵、食塩、片栗粉、なたね油、さやえんどう、にんじん、桜でんぶ／生わかめ、えのきたけ、焼ふ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／さわら、無添加麦みそ、酒、本みりん／キャベツ、なばな、にんじん、しょうゆ、かつお節／いちご／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、牛乳、なたね油、こしあん、桜の葉 ⑰㉛米、発芽玄米、あおのり、ごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ／さわら、酒、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん／ごぼう、にんじん、豚ひき肉、ごま油、しょうゆ、きび砂糖／りんご／牛乳／食パン、きな粉、きび砂糖、無塩バター	牛乳 ③桜餅風蒸しぱん ⑰㉛きなこラスク 	3日 501(401) 23.7(18.9) 15.6(12.5) 1.7(1.4)	17、31日 512(398) 22.9(17.3) 16.6(12.7) 1.8(1.4)
4 18 金	カレーライス 野菜スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ、豆乳／キャベツ、コーン缶、えのきたけ、食塩、洋風だしの素／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／鶏もも肉、だいこん、にんじん、はくさい、小麦粉、煮干魚類粉末、根昆布粉末、焼あご粉末、食塩、しょうゆ、本みりん	牛乳 すいとん	4、18日 547(437) 21.4(17.1) 18.6(14.9) 2.0(1.6)	
7 月	ご飯 華風コーンスープ 鶏の中華味噌漬け焼き ナムル 果物	米、発芽玄米／クリームコーン缶、卵、ねぎ、生わかめ、中華だしの素、しょうゆ、食塩、片栗粉／鶏もも肉、にんにく、しょうが、無添加麦みそ、酒、きび砂糖、ごま油／こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、すりごま／バナナ／牛乳／じゃがいも、きび砂糖、無塩バター、牛乳、小麦粉	牛乳 じゃがいものサブレ	7日 508(406) 20.0(16.0) 15.8(12.6) 1.4(1.2)	
8 22 火	⑧豚丼 ㉒三色丼 はるさめスープ マセドアンサラダ 果物	⑧米、発芽玄米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油、きび砂糖、酒、しょうゆ、みりん㉒米、発芽玄米、鶏ひき肉、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、卵、きび砂糖、なたね油、ほうれんそう、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ／はるさめ、ねぎ、にんじん、生わかめ、中華だしの素、しょうゆ、食塩／じゃがいも、きゅうり、にんじん、チーズ、マヨネーズ／りんご／牛乳／⑧小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、牛乳、バナナ、無塩バター㉒小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ピュアココア）、きび砂糖、卵、牛乳、無塩バター	牛乳 ⑧バナナケーキ ㉒ココアケーキ	8日 529(415) 20.5(15.5) 17.8(13.8) 1.7(1.3)	22日 539(429) 21.2(16.9) 20.5(16.4) 1.6(1.3)
9 23 水	⑨和風パスタ ㉓ミートスパゲティースープ 青のりポテト 果物	⑨スパゲティ、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ごま油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩、しょうゆ、みりん、片栗粉㉓スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトジュース、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油／／キャベツ、えのきたけ、さやえんどう、卵、食塩、洋風だしの素／じゃがいも、なたね油、食塩、パセリ粉／キウイフルーツ／牛乳／／⑨米、発芽玄米、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ／煮干し、きび砂糖、しょうゆ㉓米、もち米、きなこ、きび砂糖、こしあん	牛乳 ⑨きんぴらおにぎり おやつ小魚 ㉓ぼたもち	9日 519(415) 22.6(18.1) 12.8(10.2) 1.5(1.2)	23日 568(455) 24.2(19.3) 16.4(13.1) 1.8(1.5)
10 24 木	ご飯　　果物 味噌汁 ⑩ハンバーグ ㉔松風焼き ブロッコリーとコーンのサラダ	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、にんじん、たまねぎ、生わかめ／⑩豚ひき肉、食塩、たまねぎ、卵、パン粉、ケチャップ㉔鶏ひき肉、ねぎ、なたね油、無添加麦みそ、みりん、酒、きび砂糖、パン粉、すりごま／ブロッコリー、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩／清見オレンジ／牛乳／⑩卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、きび砂糖、いちご㉔鶏もも肉（皮付き）、マカロニ、たまねぎ、しめじ、にんじん、オリーブ油、無塩バター、小麦粉、牛乳、食塩、とろけるチーズ、パン粉	牛乳 ⑩誕生日ケーキ （フルーツポンチ グラノーラバー） 型抜きクッキー ㉔マカロニグラタン	10日 540(432) 22.3(17.8) 25.8(20.7) 1.2(1.0)	24日 540(432) 24.8(19.9) 21.4(17.1) 1.5(1.2)
11 25 金	ご飯 味噌汁 ⑪鮭のホイル焼き ㉕鮭のちゃんちゃん焼 肉じゃが	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、キャベツ、しめじ、生わかめ／⑪鮭、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バター、しょうゆ、レモン果汁、㉕鮭、酒、食塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、無塩バター、無添加麦みそ、本みりん、きび砂糖／豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、さやえんどう／バナナ／牛乳／⑪食パン、小麦粉、きび砂糖、卵、無塩バター㉕食パン、しらす干し、とろけるチーズ	牛乳 ⑪メロンパントースト ㉕しらすチーズトースト	11日 516(412) 23.9(19.1) 13.1(10.5) 1.6(1.3)	25日 514(407) 25.6(19.6) 12.3(9.7) 1.9(1.5)

○行事・食育
3日　ひなまつり献立
10日　幼児誕生日お祝いご飯
23日　4．5歳児卒園遠足
お彼岸　ぼたもち
4歳児味噌作り

☆下線のメニューは、どんぐり組さんのリクエストメニューです。

※都合により献立が変更になる場合があります。

もうすぐ卒園のどんぐり組さんのリクエストメニューを取り込みました。
あと１か月、保育園での食事を楽しんでもらえたらうれしいです。