

令和5年 3月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	★バリバリ春巻き丼 厚揚げと小松菜のスープ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/生揚げ/調製豆乳/スキムミルク/牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/小松菜/みか缶缶詰	牛乳 ココアスコーン	16 木	麦ご飯 鶏肉の旨味増焼き 野菜のしょうが和え すまし汁(豆腐・わかめ)	七分米/押麦/ごま/砂糖/マヨネーズ/じゃがいも/小麦粉/サラダ油	さわら(生)/味噌/花麩/木綿豆腐/乾燥わかめ/牛乳/スキムミルク	小松菜/もやし/キャベツ/しょうが	牛乳 みそポテト
2 木	麦ご飯 変わりがんどき カムカムサラダ 味噌汁(わか・エキ・油揚げ)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/じゃがいも/マヨネーズ	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/干ひじき/スキムミルク/いか加工品(くん製)/乾燥わかめ/油揚げ/味噌/牛乳/あおのり(煮干し)/プロセスチーズ	白ねぎ/にんじん/切干大根/もやし/えのきたけ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	17 金	★ビビンバ丼 中華きゅうり 春雨スープ	七分米/サラダ油/砂糖/ごま油/ごま/緑豆はるさめ/食パン	豚大型もも(脂身付、生)/牛乳/ツナ缶/チリソース(エダム)	白ねぎ/しょうが/にんにく/もやし/にんじん/小松菜/きゅうり/玉葱/エリンギ(生)/ピーマン/スイートコーン缶	牛乳 ピザトースト
3 金	五目ちらしずし チキンの照り焼き すまし汁(菜の花・麩) オレンジ	七分米/砂糖/切麩/ひなあられ/ホットケーキミックス	りしりこんぶ(煮干し)/油揚げ/焼き竹輪/鶏肉もも(皮付、生)/牛乳/スキムミルク/調製豆乳	れんこん/にんじん/グリーンピース/和種か/花(らい・茎、生)/えのきたけ/パプリカ/いちご(生)/小松菜	牛乳 ひな祭り三色蒸しパン	18 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米/砂糖	鶏むね(皮付、生)/油揚げ/豚大型もも(脂身付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんじん/大根/玉葱/バナナ	牛乳 お菓子
4 土	ピラフ やさしいスープ りんご	七分米/サラダ油	ウィンナー/鶏むね(皮付、生)/牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー/スイートコーン缶/りんご	牛乳 お菓子	20 月	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁 ブルー	七分米/押麦/サラダ油/小麦粉/さつまいも	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/焼き竹輪/スキムミルク/あおのり(煮干し)/生揚げ/牛乳/プロセスチーズ	にんじん/白ねぎ/大根/ごぼう/ブルー(乾)	牛乳 ふかしもち チーズ
6 月	麦ご飯 ししやもフライ ピーマンのきんぴら 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) グレープフルーツ	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/大豆油/ごま油/砂糖/じゃがいも/マカロニ(乾)	ししやも/あおのり(煮干し)/スキムミルク/焼き竹輪/味噌/牛乳/きな粉	ピーマン/にんじん/キャベツ/グレープフルーツ/白肉種物/ゆず	牛乳 マカロニきな粉	22 水	★真沢山マーボー豆腐丼 中華風カレー	七分米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/牛乳/スキムミルク	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にんじん/小松菜/もやし/クリームコーン缶/玉葱	牛乳 味噌クッキー
7 火	★豆まめカレーライス 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米/押麦/サラダ油/砂糖	豚ひき肉/大豆/木綿豆腐/プレーンヨーグルト/牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/スキムミルク	にんにく/玉葱/にんじん/トマト/缶ホール/小松菜/スイートコーン(乾燥、冷凍)/バナナ/レモン汁	牛乳 ココアプリン	23 木	星の子パン ハイシチュー 3色ピクルス オレンジ	強力粉(1等)/食塩不使用バター/砂糖/サラダ油/片栗粉	牛乳/スキムミルク/豚大型もも(脂身付、生)/調製豆乳/きな粉	玉葱/にんじん/トマト缶ホール/グリーンピース/きゅうり/大根/レモン汁/パプリカ	牛乳 ココアくずもち
8 水	ツナ和風スパゲティ ポテトサラダ ミネストローネ	スパゲティ(乾)/サラダ油/じゃがいも/マヨネーズ/砂糖/七分米/ごま油/ごま	ツナ缶/ウィンナー/大豆/油揚げ/プロセスチーズ	にんにく/玉葱/にんじん/小松菜/えのきたけ/きゅうり/スイートコーン缶/セロリ/トマト缶ホール	麦茶 おかかとチーズの おにぎり	24 金	お弁当の日	クラッカー	牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
9 木	麦ご飯 焼肉 きゅうりの甘酢漬 具沢山味噌汁	七分米/押麦/砂糖/ごま油/ごま油/じゃがいも/ホットケーキミックス/食塩不使用バター	豚大型もも(脂身付、生)/生揚げ/味噌/牛乳/スキムミルク	玉葱/ピーマン/りんご/しょうが/にんにく/きゅうり/大根/にんじん	牛乳 二色クッキー	25 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米/押麦/ごま油	鶏肉もも(皮付、生)/干ひじき/油揚げ/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	にんじん/いんげん/大根/りんご	牛乳 お菓子
10 金	ジョロライス 塩からあげ じゃが芋のポタージュ ブルー	七分米/小麦粉/片栗粉/サラダ油/じゃがいも/有塩バター/ホットケーキミックス/食塩不使用バター/砂糖	鶏むね(皮付、生)/スキムミルク/調製豆乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)/プレーンヨーグルト	しょうが/にんにく/玉葱/ピーマン/にんじん/トマト缶ホール/ブルー(乾)/バナナ/レモン汁/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ	27 月	★ポークカレー チーズサラダ りんご	七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/コーンフレーク	豚大型もも(脂身付、生)/プロセスチーズ/牛乳/きな粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/トマト缶ホール/キャベツ/きゅうり/りんご/レーズン	牛乳 きなこコーンフレーク
11 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらす/砂糖/じゃがいも	豚大型もも(脂身付、生)/鶏むね(皮付、生)/絹ごし豆腐/味噌/牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/にんじん/パプリカ	牛乳 お菓子	28 火	麦ご飯 鶏肉の南蛮漬 納豆和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま油/ごま(乾)/さつまいも/食パン/有塩バター	鶏むね(皮付、生)/挽きわり納豆/しらす干し/味噌/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/ピーマン/小松菜/もやし	牛乳 ココアトースト
13 月	★タコライス 豆乳コンスープ オレンジ	七分米/サラダ油/ホットケーキミックス/砂糖	豚ひき肉/パルメザンチーズ/スキムミルク/調製豆乳/牛乳/絹ごし豆腐/豆乳	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶/パプリカ	牛乳 ★ココアドーナツ	29 水	★ジャージャーうどん 大根の甘酢漬 豆腐と小松菜のスープ	うどん(ゆで)/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま/七分米	豚ひき肉/味噌/木綿豆腐/焼き竹輪	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/きゅうり/大根/小松菜/赤ピーマン/ピーマン	麦茶 チャーハン
14 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 野菜の磯香和え すまし汁(わかめ・軟)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖/ごま油/ごま油/切麩/さつまいも/水あめ/サラダ油	高野豆腐/豚ひき肉/木綿豆腐/焼きのり/乾燥わかめ/油揚げ/牛乳	しょうが/キャベツ/小松菜/にんじん	牛乳 大学芋	30 木	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 キャベツの味噌和え すまし汁(わか・エキ)	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/サラダ油/マヨネーズ/食パン/ごま(乾)	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/焼き竹輪/味噌/乾燥わかめ/牛乳/しらす干し/あおのり(煮干し)	にんじん/グリーンピース/キャベツ/いんげん/えのきたけ	牛乳 カルシウムラスク
15 水	麦ご飯 ★レバーのかりん揚げ 小松菜のマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/マヨネーズ	豚レバー(生)/生揚げ/味噌/牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/小松菜/にんじん/かぼちゃ/玉葱/バナナ	牛乳 安堵川バナナ	31 金	★シンガポールチキンライス しらす入りなます もずくのスープ オレンジ	七分米/押麦/砂糖/ごま油/じゃがいも/小麦粉/サラダ油/パン粉	鶏肉もも(皮付、生)/しらす干し/もずく/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク	しょうが/にんにく/もやし/きゅうり/大根/にんじん/レモン汁/パプリカ	牛乳 ポテトフライ

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)
 ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
 ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ・土曜の午後おやつは、せんべい、ビスケット、クラッカーのいずれかを提供します。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児 (1.2歳)	469	21	14	328	1.4
幼児 (3.4.5歳)	531	21.6	15.5	244	1.5

～給食室だより～

くじゃく組さん、ご卒園おめでとうございます。
 3月の献立にはみんなが大好きな献立を入れました。★印がついています。
 そして3月3日のひな祭りでは、雛あられ、ちらしずしなどの献立です。
 園での昼食、おやつ、クッキングなど楽しい時間をみんなと分け合ってきた1年間でした。体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。
 暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。

