

# 令和5年3月 食事予定献立表

栄養士：はまだ みずえ

| 日 曜  | メニュー         | からだを<br>じょうぶにする                                                          | からだの<br>ちょうしをととのえる                                                                              | からだの<br>ねつやちからとなる                                                                  | ちょうみりょう            | 10じの<br>おやつ     | 3じのおやつ                                                                                   |
|------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 水  | 肉じゃが         | 豚こま肉(30)                                                                 | たまねぎ(28)にんじん(12)<br>きぬさや(3)                                                                     | じゃがいも(35) 油<br>糸こんにゃく(18) 砂糖                                                       | 醤油 みりん             | おにぎり<br>せんべい    | レーズンスコーン<br>小麦粉(20)マーガリン(4)砂糖(4)<br>ベーキングパウダー 牛乳(8)<br>レーズン(4) 塩                         |
|      | 豆腐のみそ汁       | 豆腐(22)<br>みそ(9)                                                          | キャベツ(23)えのき(8)<br>ふかねぎ(3)                                                                       |                                                                                    | いりこだし              |                 |                                                                                          |
| 17 金 | ごはん          |                                                                          |                                                                                                 | 五分つき米                                                                              |                    | 麦茶              | 麦茶                                                                                       |
| 2 木  | ひなまつりメニュー    | <はまぐりのお吸い物><br>はまぐり(5)だいこん(23)<br>菜の花(4)<br>鯉・昆布だし 醤油                    | <さつますもじ ~郷土料理~><br>五分つき米 油 醤油 砂糖 みりん<br>にんじん(10)干しいたけ(0.5)<br>ごぼう(8)かまぼこ(5)<br>きぬさや(1)卵(10) すし酢 | <はるやさいの和え物><br>キャベツ(40)コーン(5)こまつな(18)<br>ごま めんつゆ<br><鶏のてり焼き><br>鶏肉(40) 醤油 酒 みりん 砂糖 |                    | うのはな<br>クッキー    | 3/2 卒園おめでとう! ケーキ<br>ホットケーキミックス(23)牛乳(6)<br>卵(10)砂糖(4)マーガリン(4)<br>生クリーム(8)いちご(7)粉砂糖<br>牛乳 |
| 3 金  | ★グラタン        | 牛乳(5)ベーコン(5)<br>ピザ用チーズ(2)                                                | ブロッコリー(18)<br>たまねぎ(18)                                                                          | マカロニ(6)じゃがいも(15)<br>小麦粉 マーガリン パン粉                                                  | 塩 こしょう             | クラッカー           | グリーンコープのおやつ                                                                              |
|      | やさいサラダ       |                                                                          | キャベツ(30)こまつな(15)赤ピーマン(6)                                                                        |                                                                                    | ドレッシング             |                 |                                                                                          |
|      | コンソメスープ      | ハム(8)                                                                    | ほうれんそう(10)にんじん(8)しめじ(8)                                                                         |                                                                                    | コンソメ 醤油            |                 |                                                                                          |
| 16 木 | ロールパン        | ロールパン                                                                    |                                                                                                 |                                                                                    | ロールパン(40)          | 麦茶              | ミルク                                                                                      |
| 11 土 | ★カレーライス      | 豚こま肉(20)                                                                 | たまねぎ(28)にんじん(8)<br>グリーンピース(3)                                                                   | 五分つき米 じゃがいも(25)<br>油                                                               | カレールウ              | ベジタブル<br>スティック  | グリーンコープのおやつ                                                                              |
|      | 春雨サラダ        | かにかま(12)                                                                 | キャベツ(30)<br>ピーマン(6)                                                                             | 春雨(3)                                                                              | ドレッシング             |                 |                                                                                          |
| 25 土 | 果物           |                                                                          | みかん(50)                                                                                         |                                                                                    |                    | 麦茶              | ミルクココア                                                                                   |
| 6 月  | ★鮭のチーズ焼き     | 鮭(40)ピザ用チーズ(4)                                                           |                                                                                                 |                                                                                    | 酒 こしょう             | 小魚<br>せんべい      | レモンクッキー<br>小麦粉(20)マーガリン(5)<br>卵(4)ベーキングパウダー(0.6)<br>レモン(0.1)砂糖(4)                        |
|      | 切干大根の含め煮     |                                                                          | 切干大根(2)しめじ(5)いんげん(2)にんじん(7)                                                                     | 砂糖                                                                                 | 醤油 みりん             |                 |                                                                                          |
|      | 豚汁           | 豚こま肉(18)<br>みそ(9)                                                        | にんじん(8)ごぼう(6)<br>だいこん(23)ふかねぎ(3)                                                                | さつまいも(23)<br>油                                                                     | いりこだし              |                 |                                                                                          |
| 20 月 | ごはん          |                                                                          |                                                                                                 | 五分つき米                                                                              |                    | 麦茶              | 麦茶                                                                                       |
| 7 火  | ★チキン南蛮       | 鶏もも肉(40)卵(12)                                                            | たまねぎ(18)パセリ(0.4)                                                                                | 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ                                                                     | 酢 醤油 みりん           | フィンガー<br>ビスケット  | グリーンコープのおやつ                                                                              |
|      | ブロッコリーのゆかり和え |                                                                          | ブロッコリー(18)カリフラワー(12)えのき(5)                                                                      |                                                                                    | ゆかり粉 塩             |                 |                                                                                          |
|      | ミルクスープ       | 牛乳(50)                                                                   | はくさい(23)エリンギ(8)<br>にんじん(8)パセリ(0.5)                                                              |                                                                                    | コンソメ<br>醤油         |                 |                                                                                          |
| 23 木 | ごはん          |                                                                          |                                                                                                 | 五分つき米                                                                              |                    | 麦茶              | ミルク                                                                                      |
|      | 豆腐チャンプルー     | 豆腐(30)ツナ(8)<br>卵(12)                                                     | もやし(23)にら(2)にんじん(10)<br>しめじ(8)しょうが(1)                                                           | ごま油<br>砂糖                                                                          | 中華だし<br>醤油 みりん     | 星せんべい           | ★ドーナツ<br>卵(6)牛乳(8)<br>ホットケーキミックス(26)<br>砂糖(3) 油                                          |
| 22 水 | 中華スープ        |                                                                          | だいこん(28)ほうれんそう(4)<br>まいたけ(7)                                                                    |                                                                                    | 中華だし<br>醤油         |                 |                                                                                          |
|      | 中華おこわ        |                                                                          | コーン(4)干しいたけ(0.8)たけのこ(8)                                                                         | 五分つき米 もち米                                                                          | 醤油 オイスターソース        | 麦茶              | 麦茶                                                                                       |
| 9 木  | 魚のてんぷら       | 白身魚(40)                                                                  |                                                                                                 | てんぷら粉 油                                                                            | 塩 酒                | フィンガー<br>ビスケット  | グリーンコープのおやつ                                                                              |
|      | はくさいの昆布和え    |                                                                          | はくさい(34)にんじん(8)ピーマン(5)                                                                          |                                                                                    | 塩昆布                |                 |                                                                                          |
|      | すまし汁         | 豆腐(23)                                                                   | たまねぎ(23)えのき(8)<br>こねぎ(2)                                                                        |                                                                                    | 鯉・昆布だし<br>醤油       |                 |                                                                                          |
| 28 火 | ごはん          |                                                                          |                                                                                                 | 五分つき米                                                                              |                    | 麦茶              | ミルクココア                                                                                   |
| 10 金 | ★みんなだいすきラーメン | えび(14)かまぼこ(10)                                                           | もやし(28)きくらげ(0.5)<br>キャベツ(5)こねぎ(2)                                                               | ラーメン麺(50)<br>油                                                                     | 白湯 酒<br>醤油         | クラッカー           | ★おにぎり<br>五分つき米<br>塩 味付けのり                                                                |
|      | 油揚げのめんつゆ和え   | 油揚げ(6)                                                                   | はくさい(35)みずな(10)<br>にんじん(8)                                                                      |                                                                                    | めんつゆ               |                 |                                                                                          |
| 24 金 | 果物           |                                                                          | いちご(20)                                                                                         |                                                                                    |                    | 麦茶              | 麦茶                                                                                       |
| 13 月 | ★からあげ        | 鶏もも肉(40)                                                                 | にんにく(1)                                                                                         | 油 片栗粉                                                                              | 醤油 みりん             | クラッカー           | 3/13 ★サンドウィッチ 麦茶<br>食パン(40) マヨネーズ<br>卵(8)きゅうり(13)ハム(8)                                   |
|      | ナムル          |                                                                          | にんじん(12)もやし(28)きゅうり(20)                                                                         | ごま油 砂糖                                                                             | 酢 醤油 みりん           |                 | 3/27 ココアケーキ 麦茶<br>ホットケーキミックス(23)牛乳(6)砂糖(4)                                               |
|      | わかめスープ       |                                                                          | わかめ(8)たまねぎ(23)<br>えのき(8)みずな(3)                                                                  | ごま                                                                                 | 中華だし<br>醤油         |                 | 卵(10)マーガリン(4)純ココア(1)                                                                     |
| 27 月 | ごはん          |                                                                          |                                                                                                 | 五分つき米                                                                              |                    | 麦茶              |                                                                                          |
| 15 水 | お別れ遠足        |                                                                          | 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。                                                                    |                                                                                    |                    | ドーナツ<br>麦茶      | グリーンコープのおやつ                                                                              |
| 14 火 | 粗食の日         | <ごはん><br>五分つき米                                                           | <五目煮><br>ゆで大豆(8)だいこん(32)ちくわ(8)<br>にんじん(10)ごぼう(10)いんげん(3)<br>ごま油 醤油 砂糖 みりん                       | <みそ汁><br>たまねぎ(23)えのき(8)<br>わかめ(7)ふかねぎ(3)<br>いりこだし みそ(9)                            |                    | フィンガー<br>ビスケット  | おはぎ<br>五分つき米 もち米<br>あんこ(10)                                                              |
| 8 水  | パンの日         | <★ピザトースト><br>食パン(40)ベーコン(8)<br>たまねぎ(12)ピーマン(4)<br>ピザ用ソース(5)<br>ピザ用チーズ(4) | <コーンスープ><br>クリームコーン缶(30)たまねぎ(23)<br>エリンギ(8)ほうれんそう(4)<br>コンソメ 醤油                                 | <牛乳><br>牛乳(180)                                                                    | <果物><br>サワーポメロ(40) | 小魚<br>せんべい      | 3/8 ドーナツ<br>麦茶                                                                           |
| 18 土 |              |                                                                          |                                                                                                 |                                                                                    |                    | 麦茶              | 3/18 グリーンコープのおやつ<br>ミルクココア                                                               |
| 29 水 | 年度末保育        |                                                                          | 年度末保育のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。                                                           |                                                                                    |                    | グリーンコープの<br>おやつ | グリーンコープのおやつ                                                                              |
| 30 木 |              |                                                                          |                                                                                                 |                                                                                    |                    | 麦茶              | 麦茶                                                                                       |
| 31 金 |              |                                                                          |                                                                                                 |                                                                                    |                    | 麦茶              | 麦茶                                                                                       |

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。

## ♪3月の旬の食材♪

<野菜>キャベツ、グリーンピース、こまつな、たけのこ、みつば、みずな、さやえんどう、にら、なのはな、アスパラガス、じゃがいも、たまねぎ  
 <魚介>たい、あさり、はまぐり、わかめ、さより、いか  
 <果物>いちご、いよかん、でこぼん



★マークは、  
たいようぐみさんからの  
リクエストメニューです!