



3月

わかば保育園（乳児・幼児）



アレルギー表示 ●卵 ▲乳

♪印は、ゆり組さんのリクエストメニューです

| 日付 | 曜日 | 昼食 | 主な材料と体内での働き | | | おやつ(午前) | | おやつ(午後) | | |
|----|----|---|--------------------------------|--|--|--|-----------------------|--------------------------|--|--|
| | | | 主にかからだをつくるもの | 主にかからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 | 材料 | 献立 | 材料 | |
| 1 | 月 | タンδροリーチキン 野菜サラダ 麦入りのごはん スープ | 鶏肉・▲ヨーグルト 豆腐 | にんにく・しょうが ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン えのきたけ・ブロッコリー | 油 砂糖・油 米(国産)・押麦 | 塩・カレー粉・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ | ほたはた焼き 牛乳 | ツナ高野ナゲット 牛乳 | 凍り豆腐・ツナフレーク・塩 トマトケチャップ・小麦粉・油 ▲牛乳 | |
| 2 | 火 | 白身魚の天ぷら キャベツの納豆和え ごはん 味噌汁 | ホキ 納豆 赤みそ・白みそ | キャベツ・人参 ほうれん草・太もやし | 小麦粉・油 米(国産) じゃが芋 | 塩 醤油 だし | 野菜クラッカー 牛乳 | ヨーグルトかん 牛乳 | 寒天・砂糖 ▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳 | |
| 3 | 水 | 五目寿司 がんもの煮物 にゅうめん ひながし | 凍り豆腐・牛肉 がんもどき | 干しいたけ・人参・さやいんげん 人参 小松菜・わかめ | 米(国産)・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 そめりん *ひなあられ(小麦大豆不使用) | 酢・塩・和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩 | アスパラガス ビスケット 牛乳 | クッキー 牛乳 | 小麦粉・▲牛乳 油・砂糖 ▲牛乳 | |
| 4 | 木 | 味噌やさいラーメン さつま芋きんぴら フルーツ(オレンジ) | 豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ | 大根・人参・青ねぎ・だし昆布 オレンジ | うどん さつま芋・油・砂糖・白ごま | だし・本みりん・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 | ▲ウエハース | 昆布おにぎり | 米(国産) 塩昆布 | |
| 5 | 金 | サバの旨煮 切干大根の中華和え ごはん 味噌汁 | さば | しょうが 切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・白菜・チンゲン菜 | 砂糖 砂糖・ごま油 米(国産) | ウスターソース・醤油・料理酒 醤油 | ▲雪の楕 | かぼちゃとレーズンの スコーン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲マーガリン ▲牛乳・かぼちゃ・レーズン ▲牛乳 | |
| 6 | 土 | 中華丼 小松菜ともやしのお和え ほろやさいスープ | 豚肉 | 白身・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやいんげん 太もやし・小松菜 カリフラワー・青ねぎ | 米(国産)・油・でん粉 砂糖 緑豆春雨 | 鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・本みりん・だし 鶏がらスープ・醤油・塩 | 聖型せんべい | 市販菓子 | アスパラガスビスケット ほたはた焼き | |
| 8 | 月 | ♪鶏肉の唐揚げ ひじきサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 赤みそ・白みそ | しょうが ひじき・人参・きゅうり・キャベツ 小松菜・玉ねぎ | 小麦粉・でん粉・油 砂糖・ノンエッグマヨネーズ 米(国産) 巻麹 | 醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん だし | クラッカー | フルーツヨーグルト 牛乳 | 黄桃(缶詰)・バナナ・▲ヨーグルト 砂糖・コーンフレーク ▲牛乳 | |
| 9 | 火 | サケの香辛ムニエル ♪ブロッコリーともやしのおかつ和え ごはん スープ | さけ かつお節 | ハセリ ブロッコリー・太もやし ほうれん草・黄ピーマン | 小麦粉・オリーブ油 米(国産) じゃが芋 | コンソメ 醤油・本みりん・だし コンソメ | ほりんこ | ちんすこう 牛乳 | 小麦粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳 | |
| 10 | 水 | すき焼き風煮 チンゲン菜ともやしの和えもの ごはん 味噌汁 | 牛肉・焼豆腐 赤みそ・白みそ | 白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・太もやし 大根・わかめ | 糸ごんにやく(白濁)・油・砂糖 ごま油 米(国産) さつま芋 | だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし | ▲マンナ ビスケット | ♪りんご入りケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ▲バターソース・油・りんご ▲牛乳 | |
| 11 | 木 | 牛肉ロquette ピンスラダ チキンライス スープ ハインかん | 大豆 鶏肉 ▲牛乳 | ブロッコリー・きゅうり・コーン 人参・玉ねぎ・ドライパセリ 小松菜・白菜 寒天・ハイン(缶詰) | 牛肉ロquette・油 ノンエッグマヨネーズ 米(国産)・▲マーガリン | 塩 トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ | ほたはた焼き | お誕生日ケーキ (豆腐) 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 オリーブ油・▲ホイップクリーム・みかん(缶詰) | |
| 12 | 金 | ♪アンの揚げ焼 ごぼうの味噌炒め 麦入りのごはん すまし汁 | あじ 平天・赤みそ 凍り豆腐 | しょうが ごぼう・さやいんげん・しょうが ほうれん草・しめじ | 砂糖 砂糖・油 つきごんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦 | 醤油・料理酒 醤油・本みりん だし・醤油・塩 | 聖型せんべい | ♪ショガードースト 牛乳 | ▲食パン・▲マーガリン 砂糖 ▲牛乳 | |
| 13 | 土 | 三色丼 ちくわと小松菜の煮込み 味噌汁 | 鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ | コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・かぼちゃ・青ねぎ | 米(国産)・砂糖・油 砂糖 | 醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし | アスパラガス ビスケット | 市販菓子 | こめ棒くん ほりんこ | |
| 15 | 月 | ♪ハンバーグ ♪ツナとブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁 | ハンバーグ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ | ブロッコリー・人参 | 油・砂糖 白ごま・白ごま 米(国産) おつゆ麹・じゃが芋 | コンソメ・トマトケチャップ・とんかつソース 醤油・本みりん・だし だし | ほたはた焼き | バナナドーナツ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バナナ・▲牛乳・油 ▲牛乳 | |
| 16 | 火 | ♪やきとどり ほうれん草といんげんのごま和え 味噌汁 | 鶏肉 赤みそ・白みそ | しょうが・キャベツ・のり ほうれん草・さやいんげん・しめじ うまい菜・わかめ・青ねぎ | 米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 白ごま | 醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし だし | ほりんこ | ごま塩おにぎり | 米(国産)・黒ごま 塩 | |
| 17 | 水 | 焼きそば さつま芋のバター焼 フルーツ(バナナ) | 豚肉・かつお節 | キャベツ・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし バナナ | 焼きそば用麺・油 さつま芋・▲マーガリン | 焼きそばソース | 野菜クラッカー | フルーツポンチ 牛乳 | 寒天・砂糖 りんご・黄桃(缶詰) ▲牛乳 | |
| 18 | 木 | 豚肉と野菜の味噌炒め ゆいしとキャベツのしらす和え 麦入りのごはん すまし汁 | 豚肉・赤みそ しらす 豆腐 | 玉ねぎ・人参・ごぼう・なす・ほうれん草 きゅうり・キャベツ 太もやし・青ねぎ | でん粉・油・砂糖 米(国産)・押麦 | ウスターソース 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩 | ▲雪の楕 | キャロット ハンゾウケーキ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 ▲牛乳 | |
| 19 | 金 | ♪カレーライス カリフラワーサラダ フルーツ(りんご) | 牛肉 | 玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・チンゲン菜 りんご | 米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 | カレーフレーク 酢・塩 | クラッカー | チーズこやう 牛乳 | 凍り豆腐・小麦粉・▲粉チーズ 油・塩 ▲牛乳 | |
| 22 | 月 | 白身魚の甘辛煮 ひじき入りナムル ごはん 味噌汁 | ホキ | しょうが ひじき・切干大根・人参・きゅうり・にんにく チンゲン菜・玉ねぎ | でん粉・砂糖 砂糖・ごま油 米(国産) 巻麹 | だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・塩 だし | 聖型せんべい | ♪黒糖マフィン 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・塩 ▲牛乳 ▲牛乳 | |
| 23 | 火 | チキンカツ マカロニサラダ 食パン ♪中華スープ | 鶏肉 | きゅうり・コーン チンゲン菜・人参 | 小麦粉・ハン粉・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲食パン さつま芋 | 塩 鶏がらスープ・醤油・塩 | ほりんこ | チヂミ 牛乳 | 小麦粉・でん粉・塩・豚肉・青ねぎ 玉ねぎ・油・醤油・ごま油 ▲牛乳 | |
| 24 | 水 | ♪のっぺいうどん 揚さつま芋 ほうれん草と白菜のおかつ和え | 鶏肉 かつお節 | 大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜・人参 | うどん・でん粉 さつま芋・油 | だし・醤油・本みりん・塩 塩 醤油・本みりん・だし | ▲マンナ ビスケット | ♪味噌おにぎり | 米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 | |
| 25 | 木 | ♪味噌ラーメン とり天ぷら フルーツ(バナナ) | 豚肉・赤みそ 鶏肉 | 玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが バナナ | 中華麺・油・ごま油 小麦粉・油 | 醤油・鶏がらスープ・塩 塩 | たべっこベイビー ビスケット | わかめおにぎり | 米(国産) わかめご飯の素 | |
| 26 | 金 | サバの蒲焼風 ミンチと野菜のソテー 麦入りのごはん 味噌汁 | さば 豚ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ | しょうが 人参・玉ねぎ・グリーンアスパラガス かぼちゃ・チンゲン菜 | でん粉・油・砂糖 油 米(国産)・押麦 | 料理酒・醤油・本みりん・料理酒 コンソメ・醤油 だし | ▲ウエハース | チーズスティック ハン 牛乳 | ▲食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲粉チーズ ▲牛乳 | |
| 27 | 土 | | | | | | | | | |
| 29 | 月 | マーマレードチキン しらすとブロッコリーのサラダ ごはん 味噌汁 | 鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ | しょうが ブロッコリー・キャベツ・人参 大根・わかめ | 小麦粉・油・マーマレード 油・砂糖 米(国産) おつゆ麹 | 塩・醤油・本みりん 醤油・酢 だし | 聖型せんべい | じゃがもち青のり 醤油 牛乳 | じゃが芋・塩・でん粉・油 あおさのり・本みりん・醤油 ▲牛乳 | |
| 30 | 火 | 白身魚のみそ煮 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん スープ | ホキ・赤みそ | しょうが 白菜・きゅうり・太もやし・塩昆布 白菜・わかめ | でん粉・砂糖 米(国産) さつま芋 | 醤油・本みりん・料理酒 コンソメ | クラッカー | きなこマカロニ 牛乳 | マカロニ・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳 | |
| 31 | 水 | 豆乳のふわふわ餅 平天といんげんのおおさか和え 味噌汁 | 豚ひき肉・豆腐 平天 赤みそ・白みそ | 人参・青ねぎ さやいんげん・ほうれん草・あおさのり かぼちゃ・玉ねぎ | 米(国産)・油・砂糖・でん粉 | 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし | アスパラガス ビスケット | お好み焼き | お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参・油 こんがソース・マヨネーズタイプ(卵不使用)・あおさのり・かつお節 ▲牛乳 | |

栄養価の平均 エネルギー(1食) 591kcal たんぱく質(1食) 19.9g 脂質(1食) 19.4g カルシウム(Ca) 197mg 食塩相当量(1食) 2.1g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 527kcal たんぱく質(1食) 16.6g 脂質(1食) 17.8g カルシウム(Ca) 182mg 食塩相当量(1食) 1.8g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★午前おやつは、乳児のみとなります。