



R4年 3月 予定献立



日曜日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	主な食材	おやつ	主な食材	夕食
1	火	1・29日 ご飯(米) 15日 ターメリックライス (米 ターメリック)	1・29日★カレーライス 和泉・久弥・彩乃先生 15日ドライカレー 白菜とりんごのサラダ えのきとほうれん草のすまし汁	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 薄力粉 塩 菜種油 りんご トマト チーズ 牛乳 ケチャップ ソース 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン レーズン ケチャップ ソース 薄力粉 カレー粉 菜種油 塩 白菜 りんご きゅうり 酢 塩 菜種油 えのき ほうれん草 ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	二色ゼリー せんべい 果物 牛乳	カルビス 寒天 砂糖 せんべい 1・29日 ぶどうジュース 15日 オレンジジュース	ご飯 焼きもの 汁物
2	水	★パン あさひ (パン ジャム)	2日★クリームシチュー 結志・佐賀美 16・30日★マカロニグラタン 慶・感希 みかんサラダ 16・30日 レタスとベーコンのスープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも しめじ バセリ 牛乳 薄力粉 塩 バター 菜種油 マカロニ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 塩 薄力粉 牛乳 チーズ バター パン粉 バセリ ブロッコリー みかん キャベツ レーズン 酢 塩 菜種油 レタス ベーコン 玉ねぎ 人参 塩 菜種油	2日 二色クッキー 16・30日 ★クッキー 美陽 果物 牛乳	薄力粉 BP 砂糖 卵 バター 2日 ココア	おにぎり 和え物 汁物
3	木	ちらしずし	ちらしずし 鶏の照り焼き 菜の花の白和え かぼちゃの甘煮 麩と椎茸のすまし汁	米 酢 素精糖 塩 油揚げ 干し椎茸 人参 蓮根 昆布 醤油 みりん 生活クラブのでんぶ さやえんどう 卵 鶏肉 醤油 酒 みりん 菜の花 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 かぼちゃ 素精糖 醤油 生活クラブの花麩 椎茸 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	おからケーキ ひなあられ 果物 牛乳	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア いちご いちごジャム 豆乳ホイップ ひなあられ	混ぜご飯 煮物 汁物
17	31	ご飯(米)	鶏のマーマレード焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの甘煮 麩と椎茸のすまし汁	鶏肉 マーマレードジャム 醤油 みりん 酒 ほうれん草 人参 こんにゃく 豆腐 練りごま 素精糖 味噌 かぼちゃ 素精糖 醤油 麩 椎茸 万能ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	★おからケーキ 諒・華 果物 牛乳	おから 薄力粉 BP 砂糖 バター 卵 牛乳 ココア 粉糖	
4	金	ご飯(米)	★中華丼 遥希 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁	米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ テンゲン菜 干し椎茸 塩 醤油 片栗粉 菜種油 ごま油 春雨 きゅうり 人参 もやし 酢 醤油 素精糖 菜種油 大根 油揚げ 味噌 にぼしだし	じゃがバター 果物 牛乳	じゃが芋 塩 バター	スバゲティ サラダ スープ
5	土	ご飯(米)	豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ もやしとしめじのみそ汁	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 菜種油 大豆 大根 きゅうり 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 もやし しめじ わかめ 味噌 にぼしだし	メープル クッキー 果物 牛乳	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ 菜種油	
7	月	スバゲティ	7日★ミートソーススバゲティ 高橋美・速久・美羽 28日★クリームスバゲティ 陽菜乃 おいものサラダ 白菜と鶏ひき肉のスープ	スバゲティ 豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ 薄力粉 バター トマトピューレ スバゲティ 鶏肉 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 薄力粉 バター 粉チーズ 牛乳 塩 菜種油 じゃが芋 さつま芋 人参 キャベツ いんげん 酢 塩 菜種油 白菜 鶏ひき肉 玉ねぎ 塩 醤油 菜種油	わかめおにぎり 果物 牛乳	米 わかめ 酒 塩	ご飯 焼きもの 汁物
8	火	ご飯(米)	★鮭の塩焼き 優花 おからの煮物 三色酢の物 小松菜となめこのみそ汁	鮭 塩 おから 豚肉 人参 干し椎茸 こんにゃく はす ごぼう 葱 素精糖 醤油 みりん きゅうり 人参 もやし 素精糖 醤油 酢 塩 小松菜 なめこ ねぎ 味噌 にぼしだし	大学芋 果物 牛乳	さつま芋 素精糖 醤油 ごま 菜種油	おにぎり 和え物 汁物
9	水	ご飯(米)	★ハンバーグ 颯・優真 粉ふき芋(カレー味) ほうれん草のごま和え もやしと油揚げのみそ汁	牛肉 豚肉 玉ねぎ 塩 卵 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース じゃが芋 バセリ 塩 カレー粉 ほうれん草 キャベツ ごま 醤油 素精糖 もやし 油揚げ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	焼きそば 果物 牛乳	中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 中濃ソース 塩 醤油 菜種油	炒飯 サラダ スープ
10	木	ご飯(米)	★ハヤシライス 遼・風・莉・つぐみ 根菜サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 薄力粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 大根 はす ごぼう 人参 きゅうり ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ 豆腐 わかめ ねぎ 塩 醤油 かつお昆布だし	10日★揚げパン 結人 24日★ココア 揚げパン 樹音 果物 牛乳	パン 砂糖 菜種油 24日 ココア	スバゲティ サラダ スープ
11	金	ご飯(米)	鯖の竜田揚げ 五目きんぴら 大根のゆかり和え キャベツと玉ねぎのみそ汁	鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 菜種油 豚肉 はす ごぼう 人参 こんにゃく ごま 醤油 素精糖 菜種油 大根 ゆかり 塩 キャベツ 玉ねぎ 味噌 にぼしだし	餃子の皮 ピザ風 果物 牛乳	餃子の皮 ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン トマトピューレ ケチャップ 塩	混ぜご飯 煮物 汁物
12	土	ご飯(米)	ツナ炒飯 人参とごぼうの煮物 春雨とひき肉のスープ	ツナ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 塩 醤油 菜種油 人参 ごぼう 醤油 素精糖 菜種油 春雨 豚肉 もやし ねぎ 塩 醤油 ごま油 かつお昆布だし	レーズン 蒸しパン 果物 牛乳	薄力粉 BP 素精糖 レーズン	
14	月	ご飯(米)	チキンカツ じゃこサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	鶏肉 塩 酒 薄力粉 卵 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース じゃこ 大根 人参 きゅうり 醤油 酢 塩 菜種油 白菜 油揚げ 万能ねぎ 味噌 にぼしだし	お好み焼き 果物 牛乳	薄力粉 キャベツ コーン 豚肉 牛乳 卵 塩 ソース マヨネーズ かつお節	炒飯 サラダ スープ

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

しもほうや保育園

☆2日は誕生を祝う行事食です。今月の果物予定:りんご みかん

☆3日はひなまつりの行事食です。

※★印は、くじら組のリクエストメニューです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	607kcal	21.9g	21.9g	286mg
栄養目標量	596kcal	20.0g	19.0g	258mg