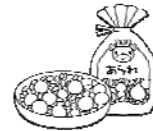




# R5年 3月 予定献立



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	水	ご飯(米)	鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 しめじともやしの味噌汁	鮭 醤油 みりん 酒 青のり 切干大根 人参 油揚げ 素精糖 醤油 菜種油 しめじ もやし 葱 味噌 煮干しだし	1・29日★レーズン 蒸しパン (森山杏) 果物 牛乳	小麦粉 BP 素精糖 レーズン	スパゲティ サラダ 汁物
15		ご飯(米)	★ハヤシライス (将真) 根菜サラダ 豆腐と若芽のすまし汁	豚肉 玉ねぎ しめじ 素精糖 塩 バター ソース 小麦粉 ケチャップ トマト缶 菜種油 大根 はす ごぼう 人参 胡瓜 ツナ こんにゃく ごま 醤油 素精糖 マヨネーズ 豆腐 若芽 塩 醤油 かつお昆布だし	★ホイップジャム サンド (巧巳) 牛乳	ロールパン 豆乳ホイップ グラニュー糖 ジャム 苺	
2	木	ご飯(米)	2・30日★ドライカレー (紗生) 16日★カレーライス (琴葉) ひじきとコーンのサラダ ささみのスープ	豚挽肉 玉葱 ビーマン レーズン 塩 カレー粉 小麦粉 ケチャップ ソース 菜種油 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 りんご トマト チーズ 牛乳 ケチャップ ソース ひじき 人参 胡瓜 コーン 酢 塩 醤油 ごま油 菜種油 ささみ 青梗菜 塩 醤油 片栗粉 かつお昆布だし	★羊羹 (聡一) 果物 牛乳	あずき 素精糖 寒天	混ぜご飯 煮物 汁物
3		ちらしずし (米) ★鶏のから揚げ (悠真) かぼちゃの甘煮 麩と椎茸のすまし汁	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 卵 菜の花 鶏肉 片栗粉 醤油 にんにく 酒 生姜 菜種油 かぼちゃ 素精糖 醤油 麩 椎茸 万能葱 塩 醤油 かつお昆布だし	★いちごケーキ ひなあられ (満菜) 果物 牛乳	小麦粉 ココア BP 素精糖 苺 豆乳ホイップ ひなあられ	おにぎり 和え物 汁物	
17		ご飯(米)	★ハンバーグ (大馳) ★マカロニサラダ (蓮花) ★なめこの味噌汁 (春輝)	牛肉 豚肉 玉葱 塩 卵 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 塩 マヨネーズ なめこ 豆腐 葱 味噌 煮干しだし	★揚げパン (陸) 果物 牛乳	ロールパン グラニュー糖 菜種油	
4	土	ご飯(米)	豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 生姜 醤油 みりん 菜種油 大豆 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 菜種油 小松菜 玉葱 厚揚げ 味噌 煮干しだし	りんごゼリー クラッカー 牛乳	りんごジュース 寒天 素精糖 クラッカー りんご	
18		ご飯(米)	★チンジャオロース (柚希) ほうれん草の海苔和え 白菜のすまし汁	豚肉 酒 塩 ビーマン 赤ビーマン たけのこ 素精糖 ソース 醤油 ごま油 ほうれん草 大根 海苔 醤油 かつお昆布だし 白菜 えのき 葱 かつお昆布だし 塩 醤油	★チーズおか おにぎり (諒) 果物 牛乳	米 チーズ かつお節 醤油	ご飯 焼きもの 汁物
7	火	中華麺	★野菜タンメン (洗斗) かぼちゃのそぼろ煮	豚ガラ 鶏ガラ 生姜 にんにく 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 青梗菜 塩 菜種油 かぼちゃ 鶏挽肉 玉葱 菜種油 塩 素精糖 醤油 酒 片栗粉	★マカロニ きな粉(愛音) 果物 牛乳	マカロニ きな粉 素精糖 塩	炒飯 サラダ スープ
8	水	スパゲティ	★ミートソーススパゲティ (内藤) みかんサラダ 椎茸のすまし汁	豚肉 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン エリンギ 菜種油 塩 ソース ケチャップ トマトピューレ 小麦粉 バター キャベツ ブロッコリー みかん レーズン 酢 塩 菜種油 しめじ 玉葱 若芽 醤油 塩 かつお昆布だし	★フルーツポンチ (瑛心) 牛乳	苺 もも 缶 パイン 缶 寒天 グラニュー糖 レモン リンゴジュース	ご飯 焼きもの 汁物
9		ご飯(米)	★ピビンバ (明莉) じゃこサラダ 豆腐と若芽の味噌汁	豚挽肉 素精糖 醤油 にんにく ごま油 人参 もやし 塩 小松菜 酒 ごま じゃこ 大根 人参 胡瓜 醤油 酢 塩 菜種油 豆腐 若芽 葱 味噌 煮干しだし	★ココアクッキー (茉歩) 果物 牛乳	小麦粉 BP バター 卵 グラニュー糖 ココア	炒飯 サラダ スープ
10	金	★バンドミー (パン、ジャム) (真央)	★マカロニグラタン (咲) フレンチサラダ レタスのスープ	マカロニ 鶏肉 玉葱 しめじ 塩 小麦粉 牛乳 チーズ バター パン粉 ハセリ 菜種油 人参 胡瓜 キャベツ ツナ 塩 酢 菜種油 鶏挽肉 レタス 玉葱 塩 かつお昆布だし 醤油 菜種油	そぼろおにぎり 果物 牛乳	米 豚挽肉 醤油 酒 素精糖	スパゲティ サラダ 汁物
11	土	ご飯(米)	豚丼 キャベツとわかめのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 玉葱 長葱 かつお節 醤油 酒 素精糖 菜種油 塩 キャベツ 若芽 人参 コーン 酢 塩 菜種油 素精糖 大根 油揚げ 味噌 煮干しだし	若芽おにぎり 果物 牛乳	米 若芽 酒 塩	
13		ご飯(米)	★麻婆豆腐丼 (礼奈) 大根ときゃべつのサラダ 小松菜と若芽の味噌汁	豆腐 豚挽肉 葱 人参 生姜 にんにく 菜種油 味噌 醤油 素精糖 片栗粉 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ツナ 酢 塩 菜種油 素精糖 小松菜 若芽 長葱 味噌 煮干しだし	★さつまいも ドーナツ (加藤杏) 果物 牛乳	小麦粉 白玉粉 さつまいも BP 素精糖 菜種油 グラニュー糖	混ぜご飯 煮物 汁物
14	火	うどん	★けんちんうどん (知花) 大学芋	鶏肉 大根 人参 葱 里芋 油揚げ 塩 醤油 みりん 酒 かつお昆布だし さつま芋 醤油 素精糖 菜種油 ごま	★真珠蒸し (下野) 果物 牛乳	もち米 豚挽肉 玉葱 生姜 塩 醤油 米 片栗粉	おにぎり 和え物 汁物

しもほうや保育園

※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。  
※★印がついているものはくじら組のリクエストメニューです。  
☆3日はひなまつりの行事食です。

	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