



# 3月 献立表



令和5年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか		きいろ		その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 体や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	ご飯 さばの煮付け 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	餃子の皮ピザ かじり干し 牛乳	そば 納豆 ヨーグルト ウインナー チーズ 煮干し 牛乳	米 砂糖 ぎょうざの皮	しょうが 大根 人参 小松菜 バナナ 玉ねぎ ビーマン	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 トマケチャップ	
2 木	スパゲティーナボリタン コンソメスープ 野菜ソテー チーズ 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	ウインナー チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜 えのき草 もやし 小松菜 パプリカ ハセリ りんごジュース	トマケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶	
3 金	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 キャベツの味噌和え デコボン 麦茶 ヨーグルト	キャラメルラスク かじり干し 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 食パン 無塩バター	干しいたけ 人参 さやいんげん 焼きのり キャベツ きゅうり デコボン	水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	
4 土	ミートソーススパゲティ 大根サラダ りんご 麦茶 チーズ	ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 りんご	トマケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 水	
6 月	ご飯 鶏肉の塩焼き 白菜とわかめの和え物 りんご 麦茶 ヨーグルト	パームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま油 ごま パームクーヘン	白菜 人参 わかめ りんご	水 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	
7 火	ご飯 ミートローフ 野菜ソテー バイナップル 麦茶	ゼリーボンチ かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ パイナップル オレンジジュース アガー バイリン豆 黄桃缶	水 塩 トマケチャップ チキンスープの素 チキンスープの素 麦茶	
8 水	ご飯 焼肉炒め スパゲティサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	鉄分クッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく きゅうり 人参 オレンジ ひじき	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 ベーキングパウダー	
9 木	塩焼きそば ワンタンスープ わかめサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクビスケット かじり干し リンゴジュース	チーズ 煮干し	煮し中華種 ごま油 ワンタン 砂糖 キャノーラ油 ビスケット マシュマロ	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しいたけ たら わかめ 白菜 パプリカ りんごジュース	こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶	
10 金	マーボー豆腐丼 春雨サラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 フルーツパン	長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	
11 土	チキンピラフ コーンサラダ パナナ 麦茶 チーズ	せんべい 麦茶	鶏肉 チーズ	米 無塩バター キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 ハセリ キャベツ コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	
13 日	ご飯 鶏肉の照り焼き なめたけ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 せんべい	白菜 人参 小松菜 なめたけ りんご	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶	
14 火	ピジョン丼 もやしときゅうりの酢物 バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま	しょうが ほうれん草 人参 もやし きゅうり コーン パイナップル ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶	
15 水	麦ご飯 たらの天ぷら こんにゃくとごぼうの煮物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	バナナマフィン かじり干し 牛乳	まぐら 焼き竹輪 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター	ごぼう つまご 人参 さやいんげん パナナ	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
16 木	スパゲティーナボリタン コンソメスープ 野菜ソテー チーズ 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し リンゴジュース	ウインナー チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜 えのき草 もやし 小松菜 パプリカ りんごジュース	トマケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶	
17 金	雑穀ご飯 チキンカレー トマトレッシング和え いちご 麦茶 ヨーグルト	コーン蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 いちご コーン	水 カールールウ トマトレッシング 麦茶 塩 ベーキングパウダー	
18 土	ミートソーススパゲティ 大根サラダ りんご 麦茶 チーズ	クラッカー 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 りんご	トマケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 水	
20 月	【春分】竹の子ご飯 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコボン 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	油揚げ さわら ベーコン ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 クラッカー	たけのこ にんにく しょうが 人参 さやいんげん デコボン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶	
22 水	ピジョン丼 もやしときゅうりの酢物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	チーズスコーン かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳 チーズ 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター	しょうが ほうれん草 人参 もやし きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー	
23 木	☆卒園赤組！献立☆ 赤飯 えびフライタルタルソース ブロッコリーとさつま芋のサラダ チーズ 麦茶	フレンチトースト かじり干し リンゴジュース	小豆 えび 鶏卵 チーズ 牛乳 煮干し	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 食パン 無塩バター	玉ねぎ ハセリ プロコロー 人参 りんごジュース	水 塩 穀物酢 麦茶	
24 金	ご飯 ミートローフ 野菜ソテー バイナップル 麦茶 ヨーグルト	大昔羊 かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ごま	玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ パイナップル	水 塩 トマケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 麦茶 みりん風調味料 こいくちしょうゆ	
25 土	チキンピラフ コーンサラダ パナナ 麦茶 チーズ	パームクーヘン 麦茶	鶏肉 チーズ	米 無塩バター キャノーラ油 砂糖 パームクーヘン	玉ねぎ 人参 ハセリ キャベツ コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	
27 月	ご飯 鶏肉の塩焼き 白菜とわかめの和え物 りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま油 ごま せんべい	白菜 人参 わかめ りんご	水 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	
28 火	野菜パン 鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ バイナップル 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム 煮干し	野菜パン ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	大根 きゅうり パプリカ パイナップル	料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 塩 麦茶 水	
29 水	ご飯 焼肉炒め スパゲティサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	あんこクッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト つぶあん 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく きゅうり 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 麦茶 ベーキングパウダー	
30 木	塩焼きそば ワンタンスープ わかめサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー かじり干し リンゴジュース	チーズ 煮干し	煮し中華種 ごま油 ワンタン 砂糖 キャノーラ油 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 干しいたけ たら わかめ 白菜 パプリカ りんごジュース	こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶	
31 金	雑穀ご飯 チキンカレー トマトレッシング和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	きな粉揚げパン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ロールパン	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 オレンジ	水 カールールウ トマトレッシング 麦茶	

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	558	19.5	17.2	233	1.2

☆園の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。