



3月 献立表



令和5年

誓和保育園

日 曜	献立名				あか		きいろ		みどり		その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	体をつくる 血や肉になる	カや体温のものになる	カや体温のものになる	体の調子を整える	体の調子を整える		
1 水	りんご 麦茶	ご飯 さばの煮付け 納豆和え バナナ 麦茶	餃子の皮ピザ ヨーグルト 麦茶	さば 納豆 ウインナー チーズ ヨーグルト	米 砂糖 ぎょうざの皮	りんご しょうが 大根 人参 小松菜 バナナ 玉ねぎ ビーマン	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ トマトケチャップ				
2 木	りんご 麦茶	スパゲティナーポリタン コンソメスープ 野菜ソテー チーズ 麦茶	フライドポテト リンゴジュース	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ジャが芋	りんご 玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜 えのき豆 もやし 小松菜 パプリカ ハセリ リンゴジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩				
3 金	りんご 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 キャベツの味噌和え デコポン 麦茶	キャラメルラスク ヨーグルト 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 食パン 無塩バター	りんご 干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり キャベツ きゅうり デコポン	麦茶 水 穀物酢 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ				
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	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 水				
6 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩焼き 白菜とわかめの和え物 りんご 麦茶	バームクーヘン 麦茶	鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま バウムクーヘン	バナナ 白菜 人参 わかめ りんご	麦茶 水 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ				
7 火	りんご 麦茶	ご飯 ミートローフ 野菜ソテー バイナップル 麦茶	ゼリーポンチ 麦茶	豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ バイナップル オレンジジュース アガー パイナップル 黄桃缶	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素				
8 水	りんご 麦茶	ご飯 焼肉炒め スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	鉄分クッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 ペーキングパウダー				
9 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	チーズ	蒸し中華麺 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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素 穀物酢				
10 金	りんご 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨サラダ バナナ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 フルーツパン	りんご 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 穀物酢				
11 土		チキンピラフ コーンサラダ バナナ 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 パセリ キャベツ コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶				
13 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の照り焼き なめたけ和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 せんべい 砂糖	バナナ 白菜 人参 小松菜 なめ茸 りんご	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ				
14 火	りんご 麦茶	ピピンパ丼 もやしときゅうりの酢の物 バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚肉	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま	りんご しょうが ほうれん草 人参 もやし きゅうり コーン バイナップル ぶどうジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩				
15 水	りんご 麦茶	麦ご飯 たらの天ぷら こんにゃくとごぼうの煮物 バナナ 麦茶	バナナマフィン ヨーグルト 麦茶	ままだ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 無塩バター 砂糖	りんご ごぼう つきこん 人参 さやいんげん バナナ	麦茶 水 塩 万能つゆ ペーキングパウダー				
16 木	りんご 麦茶	スパゲティナーポリタン コンソメスープ 野菜ソテー チーズ 麦茶	マカロニきな粉 リンゴジュース	ウインナー チーズ きな粉	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 マカロニ	りんご 玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜 えのき豆 もやし 小松菜 パプリカ りんごジュース	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩				
17 金	りんご 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え いちご 麦茶	コーン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 雑穀 ジャが芋 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 いちご コーン	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング 塩 ペーキングパウダー				
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	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 水				
20 月	りんご 麦茶	【春分】竹の子ご飯 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコポン 麦茶	クラッカー ヨーグルト 麦茶	油揚げ さわら ベーコン ヨーグルト	米 ごま油 ジャが芋 キャノーラ油 砂糖 クラッカー	りんご たけのこ にんにく しょうが 人参 さやいんげん デコポン	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料				
22 水	りんご 麦茶	ピピンパ丼 もやしときゅうりの酢の物 バナナ 麦茶	チーズスコーン ヨーグルト 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター	りんご しょうが ほうれん草 人参 もやし きゅうり コーン バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 ペーキングパウダー				
23 木	りんご 麦茶	☆ 卒園お祝い献立 ☆ 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 リンゴジュース	小豆 えび 鶏卵 チーズ 牛乳	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	りんご 玉ねぎ ハセリ ブロッコリー 人参 りんごジュース	麦茶 水 塩 穀物酢				
24 金	りんご 麦茶	ご飯 ミートローフ 野菜ソテー バイナップル 麦茶	大学芋 ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま	りんご 玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ バイナップル	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ				
25 土		チキンピラフ コーンサラダ バナナ 麦茶 チーズ	バームクーヘン 麦茶	鶏肉 チーズ	米 無塩バター キャノーラ油 砂糖 バウムクーヘン	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶				
27 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩焼き 白菜とわかめの和え物 りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 ごま油 ごま せんべい	バナナ 白菜 人参 わかめ りんご	麦茶 水 塩 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ				
28 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム	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	りんご 大根 きゅうり パプリカ バイナップル	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 塩				
29 水	りんご 麦茶	ご飯 焼肉炒め スパゲティサラダ バナナ 麦茶	あんこクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 つぶあん ヨーグルト	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	りんご 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく きゅうり 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 ペーキングパウダー				
30 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	チーズ	蒸し中華麺 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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 食塩 チキンスープの素 穀物酢				
31 金	りんご 麦茶	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	きな粉揚げパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 きな粉 ヨーグルト	米 雑穀 ジャが芋 キャノーラ油 ロールパン 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 オレンジ	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング				

☆ 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)
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	446	14.1	12.9	134	0.9

☆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。