



# 3月 献立表



令和3年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1月	ご飯 赤魚のみりん焼き 小松菜のマヨ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	ボン菓子 かじり干し 麦茶	赤魚 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	しょうが 小松菜 キャベツ 人参 りんご
2火	ご飯 和風ミートローフ 白菜のゆかり和え バイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 砂かり バイナップル 黄桃缶 アガー
3水	【ひな祭り・啓蟄】 ちらし寿司 菜の花のごま味噌和え デコボン 麦茶 ヨーグルト	ココア蒸しパン 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 油 ごま 薄力粉	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 菜花 キャベツ デコボン
4木	肉野菜うどん わかめサラダ みかん チーズ 麦茶	きな粉揚げパン かじり干し リンゴジュース	豚肉 油揚げ チーズ きな粉 煮干し	うどん 油 砂糖 ごま油 ごま ロールパン キャノーラ油	白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ 昆布 もやし わかめ コーン みかん りんごジュース
5金	ご飯 鶏肉のカレー風味炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 油 砂糖 マシュマロ クラッカー	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれん草 オレンジ
6土	あんかけ焼きそば 大根サラダ チーズ りんご 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	白菜 もやし チンゲン菜 人参 グリーンピース 大根 ほうれん草 りんご
8月	ご飯 鶏肉の塩焼き ひじきと切り干し大根の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	バウムクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 バウムクーヘン	ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜 りんご
9火	ご飯 肉野菜炒め ピーマンと野菜のマヨ醤油和え 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 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バイナップル ぶどうジュース アガー
10水	ご飯 かわいいの照り焼き 小松菜の炒め物 バナナ 麦茶 ヨーグルト	カップケーキ かじり干し 麦茶	かわいい ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	小松菜 玉ねぎ 人参 バナナ
11木	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	大学芋 かじり干し リンゴジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 油 まつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 りんごジュース
12金	ご飯 鶏肉の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	苺ジャムサンド かじり干し 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 油 砂糖 食パン いちごジャム	大根 人参 グリンピース 白菜 塩昆布 オレンジ
13土	きつねうどん おかか和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ かつお節 チーズ	うどん せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ もやし オレンジ
15月	ご飯 豚肉のトマト煮 大根サラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり コーン りんご
16火	ご飯 和風ミートローフ 白菜のゆかり和え バイナップル 麦茶	キャロットゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 砂かり バイナップル オレンジジュース アガー
17水	ご飯 鶏肉のカレー風味炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶 ヨーグルト	ソフトクッキー かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれん草 バナナ
18木	チキンピラフ 冬野菜のクリームスープ ほうれん草とツナの和え物 チーズ 麦茶	マシュマロおこし かじり干し リンゴジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ チーズ 煮干し	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ マシュマロ	玉ねぎ 人参 パセリ かぶ 小松菜 コーン ほうれん草 もやし りんごジュース
19金	【春分】 竹の子ご飯 さわらの香り揚げ じゃが芋の炒め物 いちご 麦茶 ヨーグルト	ハムチーズ蒸しパン かじり干し 麦茶	油揚げ さわら ヨーグルト ロースハム チーズ 煮干し	米 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉	たけのこ にんにく しょうが 人参 ビーマン いちご
22月	ご飯 鶏肉の塩焼き ひじきと切り干し大根の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	ビスケット かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ビスケット	ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜 りんご
23火	ご飯 肉野菜炒め ピーマンと野菜のマヨ醤油和え バイナップル 麦茶	りんごゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バイナップル りんごジュース アガー
24水	卒園お祝い献立 赤飯 えびフライタルトソース フロッキーとさつま芋のサラダ チーズ 麦茶 ヨーグルト	シュガーバイ かじり干し 麦茶	小豆 えび チーズ ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ まつま芋 砂糖 バイシート グラニュー糖	玉ねぎ パセリ ブロッコリー 人参
25木	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	スイートポテト かじり干し リンゴジュース	鶏肉 牛乳 スキムミルク 煮干し	米 雑穀 じゃが芋 油 まつま芋 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 バナナ りんごジュース
26金	ご飯 鶏肉の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ココアトースト かじり干し 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	大根 人参 グリンピース 白菜 塩昆布 オレンジ
27土	きつねうどん おかか和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ かつお節 チーズ	うどん せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ もやし オレンジ
29月	ご飯 豚肉のトマト煮 大根サラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり コーン りんご
30火	お野菜パン ブラウンシチュー 白菜のマリネサラダ バイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 鶏肉 煮干し	野菜パン じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 きゅうり バイナップル 黄桃缶 アガー
31水	ご飯 肉肉団子 春雨の甘酢和え バナナ 麦茶 ヨーグルト	ショートブレッド かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 片栗粉 春雨 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ しょうが コーン 小松菜 もやし バナナ

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	585	18.5	16.2	270	1.6
児 平均量	589	18.7162	16.3	271	1.6