



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
	朝おやつ	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	バナナ 麦茶	ご飯 赤魚のみりん焼き 小松菜のマヨ和え りんご 麦茶	ボン菓子 ヨーグルト 麦茶	赤魚 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ボン菓子	バナナ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 りんご
2 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 砂り バイナップル 黄桃缶 アガー
3 水	りんご 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】 ちらし寿司 菜の花のごま味噌和え デコボン 麦茶	ココア蒸しパン ヨーグルト 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま 薄力粉	りんご 干しいたけ 人参 まやえんどう 焼きのり 菜花 キャベツ チョコボン
4 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 油揚げ チーズ きな粉	うどん 油 砂糖 ごま油 ごま ロールパン キャノーラ油	りんご 白菜 玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ 長ねぎ 長豆 もやし わかめ コーン みかん りんごジュース
5 金	りんご 麦茶	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	マシュマロサンドクラク ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 油 マシュマロ クラッカー 砂糖	りんご 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	バナナ 麦茶	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	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 バウムクーヘン 砂糖	バナナ ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜 りんご
9 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉	米 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 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	りんご 麦茶	ご飯 かれのの照り焼き 小松菜の炒め物 バナナ 麦茶	カップケーキ ヨーグルト 麦茶	かれい 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	りんご 小松菜 玉ねぎ 人参 バナナ
11 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	鶏肉 チーズ	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 さつまい 砂糖 ごま	りんご 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	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	苺ジャムサンド ヨーグルト 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 食パン いちごジャム	りんご 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	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉のトマト煮 大根サラダ りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	バナナ 玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり コーン りんご
16 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 砂り バイナップル オレンジジュース アガー
17 水	りんご 麦茶	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	ソフトクッキー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	りんご 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	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ チーズ	米 無塩バター ノンフレーク マシュマロ	りんご 玉ねぎ 人参 バセリ プロッコリー 小松菜 コーン ほうれん草 もやし りんごジュース
19 金	りんご 麦茶	【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	ハムチーズ蒸しパン ヨーグルト 麦茶	油揚げ さわら ローズハム チーズ ヨーグルト	米 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉	りんご たけのこ にんにく しょうが 人参 ビーマン いちご
22 月	バナナ 麦茶	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	ビスケット ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 ビスケット 砂糖	バナナ ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜 りんご
23 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉	米 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ 砂糖	りんご 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	りんご 麦茶	卒園お祝い献立 赤飯 えびフライタルソース プロッコリーとさつまいのサラダ チーズ 麦 茶	シュガーバイ ヨーグルト 麦茶	小豆 えび 鶏卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 マヨネーズ さつまい 砂糖 パイシート グラニュー糖	りんご 玉ねぎ バセリ プロッコリー 人参
25 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 さつまい 砂糖 無塩バター	りんご 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	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の五目煮 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	ココアトースト ヨーグルト 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	りんご 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	バナナ 麦茶	ご飯 豚肉のトマト煮 大根サラダ りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい	バナナ 玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり コーン りんご
30 火	りんご 麦茶	お野菜パン ブラウンチュー 白菜のマリネサラダ バイナップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉 鶏肉	野菜パン じゃが芋 油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 プロッコリー 白菜 きゅうり バイナップル 黄桃缶 アガー
31 水	りんご 麦茶	ご飯 ユーン肉団子 春雨の甘酢和え バナナ 麦茶	ショートブレッド ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 春雨 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 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	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	481	17.9	13.3	225	1.5