

## 献立表



春の陽光がそそぎ、今年度も残りわずかとなりました。食を通して子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることが出来た事を心より感謝申し上げます。3月のメニューにはゆき組さんのリクエストメニューも取り入れております。子どもたちの心に残るよう、心を込めて作りたいと思います。



2022年3月

※献立レシビはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 火	けんちんうどん ほうれん草と人参のお浸し 飲むヨーグルト、麦茶	517.8(450.5) 18.1(15.8) 6.0(4.9)	ゆでうどん、米、さいとも 油、三温糖、じゃがいも	鶏もも肉、米みそ 油揚げ、かつお節 飲むヨーグルト	ほうれんそう、にんじん だいこん、こんにやく ごぼう、ねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しじゃがいも	わかめおにぎり 麦茶	
02 水	麦御飯 厚揚げの味噌炒め 野菜のナムル 卵スープ、麦茶	449.3(413.8) 17.0(16.9) 14.6(15.7)	米、小麦粉、押麦 油、三温糖、砂糖 ごま、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉 卵、豚ひき肉、米みそ かにかまぼこ	もやし、たまねぎ チンゲンサイ、にら にんじん、きゅうり、ねぎ しょうが、にんにく、パセリ	しょうゆ、酢 本みりん、食塩 味コンソメ	牛乳	チヂミ風 麦茶	
03 木	ちらしずし 油菜の胡麻和え、苺 清汁(わかめ・花麩)、麦茶	552.3(427.2) 17.7(14.3) 10.4(8.6)	米、三温糖、花ふ 油、蒸しパンミックス	牛乳、鶏もも肉 こしあん、卵、油揚げ かつお節	苺、人参、わかめ、焼きのり れんこん、いんげん、大根 かんぴょう、干しいたけ	酢、しょうゆ、食塩	茹大根	さくら蒸しパン 牛乳	ひな祭り
04 金	ソースカツ丼 かぶの昆布和え 味噌汁(えのき・ねぎ)、麦茶	507.5(443.5) 21.7(19.7) 12.9(12.6)	米、パン粉、油、小麦粉 フルーツグラノーラ、米はぜ 三温糖、マッシュマロ	豚肉、米みそ、バター かつお節、豆乳	かぶ、キャベツ、きゅうり ねぎ、えのき、かぶ・葉 塩こんぶ	ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ ケチャップ、食塩	豆乳	洋風おこし (フルーツグラノーラ) 麦茶	諸日納入日
05 土	スパゲティ・ミートソース 野菜スープ、麦茶	286.2(223.2) 11.7(9.2) 6.4(4.8)	スパゲティ、じゃがいも	豚ひき肉、粉チーズ バター	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩 味コンソメ			
07 月	御飯 はんぺんフライ 小松菜ともやしの和え物 春雨汁、麦茶	503.8(500.5) 16.0(17.7) 17.4(20.4)	米、じゃがいも、油 パン粉、小麦粉 はるさめ、三温糖 ごま油 中華麺(焼きそば麺)	牛乳、はんぺん ハム、スライスチーズ	こまつな もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ あおのり	しょうゆ、中濃ソース 和風だしの素	牛乳	焼きそば 麦茶	
08 火	食パン タンドリーチキン フレッシュパサダ コーンスープ、麦茶	581.3(464.2) 24.8(19.7) 16.8(13.5)	食パン、米、 サラダ用スパゲティ 油、三温糖	鶏もも肉、牛乳、チーズ ヨーグルト(無糖) ツナ、かつお節	クリームコーン缶、コーン レタス、きゅうり、人参 たまねぎ、にんにく、 焼きのり、生姜、パセリ	ケチャップ、酢、 しょうゆ、食塩、カレー粉 味コンソメ	茹人参	おおかチーズ おにぎり 麦茶	
09 水	御飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(わかめ・ふ)、麦茶	420.0(370.1) 17.3(14.4) 13.6(11.0)	米、三温糖 油、焼ふ 餃子の皮	豚肉、チーズ 米みそ、ベーコン かつお節 スキムミルク	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、ねぎ、マッシュルーム ピーマン、人参、にんにく しょうが、わかめ、 ブルーベリー	ケチャップ、しょうゆ、酢	ブルーベリー	薄皮ピザ 麦茶	音楽指導
10 木	麦御飯 マーボー豆腐 アスパラ入りサラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	497.0(404.1) 22.0(18.3) 18.3(15.4)	米、焼ふ、三温糖 押麦、片栗粉、油 ごま油	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、米みそ ツナ水煮缶、バター	レタス、グリーンアスパラガス ねぎ、人参、にら、大根 しいたけ、チンゲンサイ コーン、にんにく、生姜	しょうゆ、食塩 中華味	茹大根	麩ラスク 牛乳	避難訓練
11 金	御飯(雑穀入り) 豚肉の味噌焼き ポテトサラダ 中華スープ、麦茶	493.5(452.4) 20.8(20.6) 22.3(21.2)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 砂糖、春巻きの皮 雑穀	豚肉、米みそ チーズ、ハム、豆乳	りんご、レタス にんじん、きゅうり もやし、にら、しょうが	みりん、しょうゆ、食塩 中華味	豆乳	アップルパイ風 麦茶	
12 土	肉うどん バナナ、麦茶	279.1(237.5) 9.5(8.0) 4.3(3.5)	ゆでうどん、片栗粉 油、三温糖	豚肉、なると	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ			
14 月	麦御飯 鯖のシュンユイ 刻み昆布煮 味噌汁(白菜・人参)、麦茶	526.2(448.2) 18.7(15.3) 17.4(13.8)	米、白玉粉、ざらめ糖 油、片栗粉、押麦 三温糖、ごま油	さば、木綿豆腐 油揚げ、米みそ	ブルーベリー、にんじん はくさい、しいたけ 刻みこんぶ、ねぎ、生姜	しょうゆ、本みりん	ブルーベリー	白玉だんご (みたらし) 麦茶	
15 火	御飯(雑穀入り) 肉だんご かみかみ和、オレンジ 味噌汁(葱・油菜)、麦茶	607.3(477.8) 21.2(16.8) 24.5(19.3)	米、コッペパン、油 パン粉、片栗粉、三温糖 砂糖、ごま油、じゃがいも 雑穀	豚ひき肉、生クリーム 米みそ、わか(くん製)	オレンジ、キャベツ、玉葱 胡瓜、なばな、人参 チンゲン菜、ねぎ、みかん バナナ、ピーマン、苺	しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃがいも	フルーツボード 麦茶	誕生会
16 水	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(キャベツ・玉葱)、麦茶	546.6(463.8) 25.0(21.3) 23.2(20.4)	米、三温糖、油 パイシート	牛乳、鶏もも肉、納豆 ウインナー、しらす干し 米みそ、かつお節	人参、たけのこ、大根 こんにやく、ごぼう キャベツ、しいたけ たまねぎ、こまつな	しょうゆ、めんつゆ みりん、ケチャップ	茹大根	ウインナーパイ 牛乳	
17 木	御飯 つるるんチャイナ おからサラダ わかめスープ、麦茶	441.9(359.1) 12.1(9.9) 15.6(12.5)	米、マヨネーズ 白玉粉、はるさめ 油、三温糖 ホットケーキミックス	絹ごし豆腐、豚肉 おから、豆乳、ハム 牛乳	にんじん、もやし ねぎ、きゅうり、にら たけのこ、干しいたけ わかめ、しょうが	しょうゆ、食塩 中華味	茹人参	もちもちドーナツ 麦茶	お別れ会
18 金	むじなうどん 芋フライ ベビーチーズ、麦茶	563.8(511.0) 18.5(19.3) 16.2(16.5)	ゆでうどん、じゃがいも 米、油、パン粉 小麦粉、三温糖	チーズ、油揚げ なると、かつお節、豆乳 揚げボール	こまつな、ねぎ、焼きのり	めんつゆ、しょうゆ 中濃ソース、みりん 食塩	豆乳	塩おにぎり 麦茶	
19 土	焼きそば 中華スープ、麦茶	278.2(212.6) 11.3(8.7) 7.7(6.0)	じゃがいも、油 中華麺(焼きそば麺)	豚肉	キャベツ、もやし ねぎ、黒きくらげ あおのり	中華スープ、食塩			
22 火	御飯(雑穀入り) 鯖の青のり焼き まっくろくろすけサラダ 味噌汁(ねぎ・油揚げ)、麦茶	569.2(487.0) 22.7(19.5) 17.1(14.5)	米、小麦粉、砂糖 グラニュー糖、雑穀 三温糖、油 じゃがいも	牛乳、さわら、卵 米みそ、無塩バター 油揚げ、かつお節	なばな、にんじん きゅうり、ねぎ、たまねぎ ひじき、あおのり	しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃがいも	メロンパン クッキー 牛乳	
23 水	ロールパン チキン南蛮 かぶとキャベツの昆布和え ミネストローネ、麦茶	675.7(523.1) 26.3(18.2) 27.5(19.1)	ロールパン、米 じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、三温糖 油	鶏もも肉、卵 ベーコン、べにさけ	玉葱、ブルーベリー、レタス トマトピューレ、ホールトマト キャベツ、人参、レモン果汁 かぶ・葉、ビクルス、生姜 焼きのり、塩こんぶ、にんにく	酢、みりん、しょうゆ 食塩、味コンソメ	ブルーベリー	鮭おにぎり 麦茶	
24 木	麦御飯 カレー ツナコーンサラダ いよかん、麦茶	579.3(442.3) 18.0(14.3) 28.1(19.9)	米、じゃがいも、押麦 油、ごま油	牛乳、フランクフルト 豚肉、ツナ	たまねぎ、いよかん レタス、人参、コーン きゅうり、にんにく	カレー粉、ケチャップ 酢、食塩、しょうゆ	牛乳	フランクフルト 麦茶	
25 金	御飯 焼きビーフン マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草・玉葱)、麦茶	578.0(466.5) 16.4(13.4) 20.2(16.2)	米、小麦粉、ビーフン マヨネーズ、マカロニ 三温糖、オリーブ油 油、ごま油、黒ごま オリーブ油、砂糖	木綿豆腐、豚肉 米みそ、ハム	胡瓜、人参、もやし、葱 ほうれんそう、キャベツ たけのこ、玉葱、生姜 干しいたけ、だいこん	しょうゆ、食塩 味コンソメ	茹大根	お豆腐パン 麦茶	卒園式 年度末保育
26 土	和えご飯 わかめスープ、麦茶	256.7(195.4) 7.4(5.7) 3.5(2.7)	米、ごま油	卵、ハム	たまねぎ、ザーサイ ねぎ、わかめ	しょうゆ、食塩 中華味			
28 月	御飯 鮭のレモン焼き 五目金平 味噌汁(豆腐・わかめ)、麦茶	432.1(351.2) 21.9(17.9) 7.3(6.1)	米、ホットケーキ粉 三温糖、ごま、油 ごま油	べにさけ、木綿豆腐 牛乳、卵 米みそ、かつお節 スキムミルク	バナナ、レタス、人参 白滝、大根、ごぼう、ねぎ たけのこ、干し椎茸、ワカ 生姜、レモン果汁	しょうゆ、みりん	茹大根	バナナケーキ 麦茶	年度末保育
29 火	五目うどん のり塩粉ふき芋 ブルーベリー、麦茶	474.2(424.7) 12.5(13.1) 6.6(6.9)	ゆでうどん、じゃがいも 米、三温糖	豚肉、かつお節、豆乳	白菜、ブルーベリー、焼きのり 人参、しいたけ、パセリ こんぶ佃煮、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	昆布おにぎり 麦茶	年度末保育
30 水	ベーコンピラフ チーズサラダ 野菜スープ、麦茶	489.0(405.9) 9.9(8.2) 14.7(11.8)	米、小麦粉、砂糖 マヨネーズ、じゃがいも 油	卵、ベーコン 牛乳、バター チーズ	レタス、たまねぎ キャベツ、きゅうり コーン、にんじん	コンソメ、食塩 パセリ粉	茹人参	甘食 麦茶	年度末保育
31 木	豚丼 のりとじゃこのサラダ 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	597.8(542.0) 22.7(22.4) 21.5(21.8)	米、小麦粉、三温糖 油、ごま	牛乳、豚肉、米みそ 油揚げ、しらす干し かつお節	たまねぎ、レタス、コーン 大根、胡瓜、人参、あおさ 焼きのり、ねぎ、なめこ	めんつゆ、しょうゆ、酢 みりん、和風だしの素	牛乳	すいとん 麦茶	年度末保育

※献立は都合により変更することがあります。