

献立表



今年度も最後の月となりました。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。ゆき組さんにとって太子保育園での給食も残りわずかとなってきました。卒園しても『太子保育園の給食おいしかったなあ』と思いで思い出してもらえるよう心を込めて給食を作りたいと思います。



2023年03月

※献立レシピ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()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水	御飯 野菜とつくねの煮物 五目納豆 味噌汁(ねぎ・白菜)	478.6(390.2) 21.1(17.2) 15.0(12.1)	米、やまといも、砂糖 マヨネーズ、片栗粉、油 小麦粉	納豆、米みそ、かつお節 鶏ひき肉 豚肉 しらす	だいこん、にんじん、キャベツ はくさい、しいたけ、こまつな こんにやく、ねぎ、しょうが あおのり	しょうゆ、中濃ソース めんつゆ、みりん	茹人参	お好み焼き 麦茶	
02木	御飯(雑穀入り) 焼きビーフン フライドポテト ワンダンスープ	650.8(572.8) 19.7(16.6) 24.5(20.3)	じゃがいも、米、白玉粉 ビーフン、油、ごま油 三温糖、さつまいも、雑穀 ホットケーキ粉、ワンドンの皮	豚肉 バター、牛乳、チーズ	もやし、キャベツ、ねぎ、にんじん たけのこ、万能ねぎ、しょうが しいたけ、りしりこんぶ	しょうゆ、食塩 中華だしの素	さつまいも	もちもちチーズパン 牛乳	
03金	ちらしずし あぶら菜のお浸し すまし汁(わかめ・花魁) 苺	438.0(354.3) 16.2(15.1) 6.6(6.4)	米、三温糖 砂糖、油 ホットケーキ粉、焼き麩	こしあん、油揚げ、桜でんぶ かつお節、豆乳 鶏肉 卵	いちご、なばな、にんじん れんこん、いんげん、あさつき かんぴょう、干しいたけ、わかめ りしりこんぶ	酢、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	桜もち風 麦茶	ひなまつり 諸日納入日
04土	肉うどん りんご 麦茶	247.2(197.6) 8.9(7.4) 4.3(3.4)	片栗粉、油、三温糖 ゆでうどん	豚肉 なると	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ			
06月	御飯 たらのおろし煮 小松菜とちくわの炒め物 味噌汁(里芋・人参)	660.2(563.8) 21.4(18.7) 16.8(14.3)	米、砂糖、片栗粉 さといも、三温糖 ごま油、じゃがいも ホットケーキ粉	たら、米みそ、油揚げ 牛乳、バター ちくわ	こまつな、だいこん、にんじん もやし、えのきたけ、あさつき	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩	蒸しじゃが芋	クッキー 牛乳	
07火	カレーうどん ポテトサラダ ベビーチーズ	599.5(495.6) 21.4(18.2) 21.0(17.9)	米、じゃがいも マヨネーズ、片栗粉 油、三温糖、砂糖 ゆでうどん	べにさけ 豚肉、ハム チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり ねぎ、焼きのり、だいこん	めんつゆ、食塩 しょうゆ カレールー	茹大根	鮭おにぎり 麦茶	
08水	麦御飯 ローストチキン 春雨サラダ チンゲン菜と卵のスープ	466.8(390.1) 21.3(16.8) 16.8(13.1)	米、はるさめ、押麦 三温糖、ごま油、油 パイシート	牛乳、チーズ 卵 鶏肉 豚ひき肉、ハム	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ にんじん、しょうが、にんにく ブルー	しょうゆ、ケチャップ 酢、みりん、カレー粉 食塩	ブルー	ミートパイ 牛乳	
09木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい ブロッコリーのおかか和え 豆腐とねぎのスープ	419.7(363.2) 19.8(17.2) 12.4(10.9)	米、片栗粉、ごま油、雑穀 小麦粉、しゅうまいの皮	木綿豆腐、油揚げ、かつお節 豚ひき肉、豚肉	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ りしりこんぶ	めんつゆ、しょうゆ、食塩	茹人参	すいとん 麦茶	避難訓練
10金	麦御飯 回鍋肉 里芋の甘辛 中華コーンスープ	731.0(611.3) 14.7(14.3) 31.9(27.1)	さといも、米、片栗粉 油、押麦、砂糖、三温糖 食パン、小麦粉	米みそ、豆乳 卵 バター 豚肉	キャベツ、たまねぎ、ピーマン にんじん、しいたけ、コーン缶 あさつき	中華スープ、しょうゆ 酢、みりん、食塩	豆乳	スイートブレッド 麦茶	
11土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	275.4(212.0) 10.1(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、大豆もやし、にんじん たまねぎ、コーン缶、あおのり	食塩			
13月	麦御飯 鯖のにんにく焼き 白菜の昆布和え 味噌汁(あおさのり・なめこ)	481.4(416.7) 20.7(19.7) 17.4(15.7)	米、押麦、三温糖、油 オリーブ油、ごま油、ごま スパゲッティ	さば、米みそ、豆乳 ベーコン 粉チーズ	はくさい、たまねぎ、ピーマン、ねぎ にんじん、なめこ、しょうが あおさ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ	豆乳	ナポリタン 麦茶	
14火	御飯(雑穀入り) メンチカツ かみかみナムル 苺 味噌汁(油揚げ・大根)	686.2(612.6) 23.6(20.3) 27.6(23.1)	米、油、ごま、ごま油 さつまいも、雑穀 コッペンパン、パン粉 小麦粉	米みそ、いか(くん製)、油揚げ 牛乳、生クリーム 豚ひき肉	いちご、バナナ、たまねぎ もやし、きゅうり、だいこん キャベツ、しそ、りしりこんぶ	中濃ソース、食塩	さつまいも	バナナポート 牛乳	誕生会
15水	御飯 タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ	612.5(484.7) 20.8(16.7) 17.3(14.0)	米、三温糖、ごま	油揚げ、かつお節 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、レタス コーン缶、にんじん、にんにく しょうが、にんじん	ケチャップ、みりん 食塩、しょうゆ 和風だしの素、カレー粉	茹人参	きつねおにぎり 麦茶	
16木	御飯 ハンバーグ ツナサラダ わかめスープ	537.1(463.4) 20.0(17.4) 17.9(15.1)	米、砂糖、ざらめ糖 ごま油、じゃがいも 小麦粉、パン粉	ツナ油漬缶 牛乳、練乳、バター 豚肉	たまねぎ、レタス きゅうり、ブロッコリー、わかめ	酢、ケチャップ ウスターソース 食塩、しょうゆ	蒸しじゃが芋	甘食 牛乳	お別れ会
17金	チャーハン れんこんの金平 白菜と春雨のスープ	454.8(391.8) 15.2(12.8) 12.6(10.4)	じゃがいも、米、三温糖 ごま油、油、ごま、春雨	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵、なると	れんこん、にんじん、はくさい ねぎ、コーン、しいたけ、あおのり ブルー	しょうゆ、みりん ウスターソース 食塩	ブルー	お子様洋食 麦茶	
18土	スパゲッティ・ミートソース 野菜スープ 麦茶	329.8(258.0) 14.7(11.6) 10.2(7.8)	スパゲッティ じゃがいも	豚ひき肉 牛ひき肉 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 食塩			
20月	麦御飯 鮭のレモン焼き 青菜とひじきの胡麻和え 玉葱とじゃが芋のスープ	488.6(385.8) 22.7(18.3) 17.3(13.6)	米、じゃがいも、押麦 油、三温糖、すりごま ホットケーキ粉	べにさけ、豆乳 牛乳 ウインナー(乳・卵抜き)	ほうれんそう、たまねぎ、レタス えのきたけ、にんじん、ねぎ ひじき、しょうが、レモン果汁 だいこん	しょうゆ、みりん	茹大根	アメリカンドッグ 牛乳	
22水	かき玉うどん 粉ふき芋(粉チーズ) バナナ	542.9(489.8) 21.2(18.2) 10.6(9.1)	じゃがいも、米、もち米 三温糖、油、ごま油 ゆでうどん	鶏肉 卵 豚ひき肉 粉チーズ	バナナ、ねぎ、にんじん、たけのこ 干しいたけ、あさつき、しいたけ パセリ、にんじん	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	茹人参	中華おこわのおにぎり 麦茶	
23木	御飯(雑穀入り) 鶏の唐揚げ はくさいとしらすの酢の物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	339.0(285.5) 15.8(12.9) 8.1(6.2)	米、油、片栗粉、雑穀 三温糖、じゃがいも	木綿豆腐、米みそ しらす干し 鶏肉 ヨーグルト	はくさい、りんご、もも、みかん バナナ、ねぎ、レタス、わかめ しょうが、にんにく りしりこんぶ	しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃが芋	フルーツヨーグルト 麦茶	修了式
24金	豚丼 野菜のナムル 味噌汁(あさつき・えのき)	690.8(595.0) 24.2(20.3) 22.8(19.0)	米、三温糖、ごま ごま油、油、さつまいも ホットケーキ粉	米みそ、豆乳 牛乳 豚肉	たまねぎ、もやし、干しぶどう えのきたけ、にら あさつき、にんじん	しょうゆ、酢 みりん、和風だしの素	さつまいも	レーズン蒸しパン 牛乳	卒園式 希望保育
25土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	280.1(272.9) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	バナナ、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、にら コーン缶	しょうゆ、食塩			
27月	御飯 さわらのごま照り焼き フレンチスバサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	507.4(415.6) 21.8(18.1) 19.7(16.1)	米、三温糖、油、ごま サラスパ、焼き麩	さわら、米みそ、ツナ水煮缶 牛乳、バター	にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん	しょうゆ、酢 みりん、食塩	茹大根	麩ラスク 牛乳	希望保育
28火	ベーコンピラフ チーズサラダ 根菜のおからスープ	637.2(550.1) 18.6(18.0) 18.6(16.4)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 焼きそば麺	おから、米みそ かつお節、豆乳 豚肉、ベーコン チーズ	レタス、たまねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう、もやし きゅうり、コーン、あさつき、あおのり	コンソメ、食塩 和風だしの素、パセリ粉	豆乳	焼きそば 麦茶	希望保育
29水	三色丼 厚揚げサラダ チンゲン菜のスープ	586.8(479.3) 22.6(18.7) 21.4(17.9)	米、油、三温糖 砂糖、油 小麦粉	生揚げ 牛乳、練乳 卵 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり ほうれんそう、チンゲンサイ	しょうゆ、食塩	茹人参	マーラーカオ 牛乳	希望保育
30木	御飯 豚肉の味噌焼き 鶏ささみのカレーサラダ ごぼう汁	442.1(383.0) 29.1(23.7) 14.2(11.5)	米、マヨネーズ 春巻きの皮	米みそ、かつお節 しらす チーズ 豚肉 鶏肉	レタス、キャベツ、ごぼう あさつき、ねぎ、にんじん しいたけ、しょうが りしりこんぶ、ブルー	しょうゆ、みりん カレー粉 和風だしの素、食塩	ブルー	カルシウムせんべい 麦茶	希望保育
31金	御飯 豆腐のうま煮 わかめサラダ 味噌汁(ねぎ・大根)	402.7(377.9) 14.3(16.0) 11.3(14.2)	米、三温糖 片栗粉、油 ホットケーキ粉	木綿豆腐、米みそ、豆乳 豚肉 チーズ	レタス、にんじん、きゅうり だいこん、しめじ、ねぎ わかめ	和風だしの素 しょうゆ、みりん、食塩	ベビーチーズ	マーブルホットケーキ 麦茶	希望保育

※献立は都合により変更することがあります。