



# 3月給食献立予定表

令和4年度わかば・わかばみや保育園

| 日曜日  | メニュー                                       | おやつ                              | 丈夫な体をつくる                                  | 強い力が出る                                | 体の調子を整える   | kcal | ワンポイント                                      |
|------|--|----------------------------------|---|---------------------------------------|--|------|---|
| 1 水  | 鶏肉のマーマレード焼き<br>パンサンスー<br>白菜スープ             | バナナとおからの<br>パウンドケーキ<br>(赤ちゃんポーロ) | 牛乳、鶏肉、<br>バター、鶏卵、おから<br>ベーコン、ハム           | 米、上白糖、<br>はるさめ、ごま                     | きゅうり、バナナ、白菜、<br>マーマレード、たまねぎ、にんじん<br>レモン果汁、にんにく               | 546  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 683  |   |
| 2 木  | 黒はんぺんフライ<br>白菜とりんごのゆず風味和え<br>ゆうがたすーぶ       | 源氏パイ<br>(赤ちゃんせんべい)               | 牛乳、木綿豆腐、豚肉、<br>みそ、油揚げ                     | 米、上白糖                                 | はくさい、りんご、きゅうり、ゆず果汁<br>ゆず果皮                                   | 505  | こうたくん・るかちゃん・<br>ゆうかちゃんの考えてくれた<br>スープです☆     |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 631  |   |
| 3 金  | 手巻き寿司<br>チキンナゲット<br>花麩のすまし汁                | ひなゼリー、あられ<br>(赤ちゃんポーロ)           | 牛乳、チキンナゲット、<br>鶏卵、でんぶ、ツナ<br>かにかま、ホイップクリーム | 米、マヨネーズ、上白糖<br>麩、油                    | きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ<br>焼きのり                                       | 531  | ひなまつりメニュー<br>おやつにはかわいいう色<br>ゼリーが出来ます！       |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 311  |   |
| 6 月  | 人参とコーンのサラダ<br>かきたま汁                        | きなこクッキー<br>(赤ちゃんポーロ)             | 牛乳、鶏卵、豚肉<br>鶏肉、きなこ                        | 米、パン粉、マーガリン<br>油、上白糖<br>とうもろこし        | たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ<br>ねぎ                                   | 513  | みんなが大好きな<br>ハンバーグ☆                          |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 641  |   |
| 7 火  | 魚のカレームニエル<br>きゅうりの酢の物<br>ハムと大根のスープ         | ビスケット<br>(赤ちゃんビスケット)             | 牛乳、めかじき、ハム、<br>バター                        | 米、上白糖、ごま油                             | だいこん、きゅうり、みかん缶<br>わかめ  | 374  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 467  |   |
| 8 水  | 豆腐と鶏肉の炒め煮<br>ほうれん草のレモン酢<br>かつお節            | いちご<br>(いちご)                     | 牛乳、木綿豆腐、<br>鶏肉、みそ、油揚げ、<br>かつお節            | 米、上白糖、油                               | いちご、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、<br>にんじん、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、<br>わかめ、レモン果汁       | 321  | おやつは今が旬の<br>いちごです☆                          |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 401  |   |
| 9 木  | 鯖のアップルオニオンソース<br>ブロッコリーときのこのサラダ<br>なんでもすーぶ | みかんケーキ<br>(赤ちゃんポーロ)              | 牛乳、鯖、豚肉、油揚げ、<br>みそ、鶏卵                     | 米、上白糖、ホットケーキ粉<br>油、ごま油                | ブロッコリー、きゅうり、りんご、にんじん、<br>しめじ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが<br>みかん缶、みかんジュース | 604  | あおいちゃん・そうづくん<br>かずはるくんの考えてくれた<br>スープです☆     |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 755  |   |
| 10 金 | ちゃんぽん麺<br>ぎょうざ<br>ゼリー                      | 甘辛おやき<br>(赤ちゃんせんべい)              | 牛乳、豚肉                                     | もち米、米、上白糖<br>ごま油、油、中華めん               | チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、<br>にんじん、干しいたけ                               | 258  | 野菜がたっぷり入った<br>中華麺です！                        |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 322  |   |
| 13 月 | ロールパン、ごはん(1歳児のみ)<br>クリームシチュー<br>野菜サラダ、ゼリー  | ちんすこう<br>(赤ちゃんポーロ)               | 鶏肉、牛乳、バター、<br>鶏卵                          | 米、ロールパン、じゃがいも<br>油、三温糖、<br>とうもろこし     | たまねぎ、にんじん、きゅうり<br>キャベツ、いんげん                                  | 351  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 439  |   |
| 14 火 | 白身魚のケチャップあんかけ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>スープ       | どらやき<br>(赤ちゃんビスケット)              | 牛乳、しら、ハム、<br>かつお節                         | 米、油、麩<br>上白糖                          | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、<br>しいたけ、エリンギ、葉ねぎ、ピーマン、<br>しょうが、にんにく        | 401  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 501  |   |
| 15 水 | ローストチキン<br>サクサクれんこんサラダ<br>にじいろみそしる         | スティックパン<br>(赤ちゃんポーロ)             | 牛乳、鶏肉、<br>木綿豆腐、みそ                         | 米、スティックパン、<br>マヨネーズ、油、上白糖             | たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、<br>にんにく、わかめ                             | 467  | りりちゃん・そうたくん<br>まいちゃんの考えてくれた<br>みそ汁です☆       |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 584  |   |
| 16 木 | お別れ会メニュー                                   | じゃがいももち<br>(ふかし芋)                | 牛乳、バター                                    | じゃがいも、上白糖、<br>油、ポテト                   | たまねぎ、にんじん<br>りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、<br>グリーンピース                 | 242  | お別れ会メニューは年長さんが<br>食べたものがたてさん<br>が作ったメニューです★ |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 303  |   |
| 17 金 | ミートソースパゲティ<br>えのきとまよしのスープ<br>ヨーグルト         | もちもちチーズパン<br>(赤ちゃんビスケット)         | 牛乳、豚肉、<br>鶏肉、粉チーズ、ヨーグルト                   | 白玉粉、油、パゲティ<br>上白糖                     | たまねぎ、トマト、もやし、<br>にんじん、えのきたけ、<br>グリーンピース                      | 378  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 472  |   |
| 20 月 | 魚のマヨネーズ焼き<br>カレー金平<br>いろいろみそしる             | ぼたもち<br>(赤ちゃんせんべい)               | 牛乳、鮭、こしあん、<br>みそ、豚肉、きな粉                   | じゃがいも、米、もち米、<br>マヨネーズ、油、上白糖<br>とうもろこし | にんじん、なめこ、たまねぎ<br>ピーマン、もやし、パセリ                                | 456  | れんくん・あきとくんの<br>考えてくれたみそ汁です！                 |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 570  |   |
| 22 水 | 切り干し大根オムレツ<br>ひじきとツナのサラダ<br>わかめスープ         | ミニたい焼き<br>(赤ちゃんポーロ)              | 牛乳、鶏卵、ツナ<br>バター                           | 米、マヨネーズ、<br>ごま、ごま油                    | たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、<br>ねぎ、いんげん、葉ねぎ、ひじき、<br>わかめ               | 430  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 538  |   |
| 23 木 | 厚揚げのミートソース煮<br>キャベツのサラダ<br>中華スープ           | クリームパン<br>(赤ちゃんビスケット)            | 牛乳、厚揚げ、豚肉、<br>鶏卵、ツナ                       | 米、上白糖、油、クリームパン<br>とうもろこし              | たまねぎ、キャベツ、にんじん、<br>グリーンピース、わかめ                               | 525  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 656  |   |
| 24 金 | 愛情弁当                                       |                                  |   |                                       |  |      |   |
| 27 月 | かぼちゃコロッケ<br>切り干し大根の炒り煮<br>豆腐のすまし汁          | コーンフロスト<br>(赤ちゃんせんべい)            | 牛乳、木綿豆腐、油揚げ                               | 米、コーンフレーク、上白糖、<br>油、パン粉               | にんじん、切り干しだいこん、いんげん、<br>葉ねぎ、干しいたけ、かぼちゃ                        | 398  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 498  |   |
| 28 火 | 焼肉<br>ナムル<br>だいこんと油揚げのみそ汁                  | マカロニあべかわ<br>(赤ちゃんビスケット)          | 牛乳、豚肉、みそ、きな粉、<br>しらす干し、油揚げ                | 米、マカロニ、上白糖、油、<br>ごま油                  | ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、<br>もやし、にんじん、しょうが、わかめ                       | 385  |   |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 481  |   |
| 29 水 | カレー<br>ハムとらっきょうのサラダ<br>ゼリー                 | せんべい<br>(赤ちゃんせんべい)               | 牛乳、豚肉、ハム                                  | じゃがいも、米、油                             | たまねぎ、きゅうり、にんじん、<br>らっきょう、グリーンピース、レモン果汁                       | 427  | ハムとらっきょうのサラダは<br>大人気メニューです！                 |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 534  |   |
| 30 木 | ささみチーズフライ<br>ちりめん干切り野菜のサー<br>たまねぎのみそ汁      | せんべい<br>(赤ちゃんせんべい)               | 牛乳、みそ、しらす干し<br>ささみチーズフライ                  | 米、上白糖、油                               | たまねぎ、きゅうり、にんじん、<br>切り干しだいこん、ゆかり、わかめ                          | 246  | 1年間<br>ありがとうございました。                         |
|      |  |                                  |   |                                       |  | 308  |   |

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

