



3月給食献立予定表 令和5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	金	ちらし寿司(未)手巻き寿司(以) チキンナゲット 麩のすまし汁	ひなゼリー (ゼリー)	チキンナゲット、鶏卵 ツナ、ウインナー、桜でんぶ 牛乳、ホイップクリーム	米、マヨネーズ、油、焼き麩	きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ 焼きのり	366	ひなまつりメニューです
							459	以上児は手巻き寿司に 挑戦します！
4	月	ハンバーグ ちりめん干切り野菜のサワー オニオンスープ	ごまポッキー (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ハム、しらす干し	米、パン粉、マーガリン 黒ごま	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ゆかり 切り干し大根	515	みやの年長ゆあちゃん かいとくんのリクエスト
							632	メニューです！
5	火	魚の味噌マヨネーズ焼き 即席きゅうり漬け 春雨スープ	豆乳ホットケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、しいら、豆腐、鶏卵 豆乳、みそ	米、ホットケーキミックス 春雨、マヨネーズ、油 ごま、ごま油	きゅうり、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ	447	豆乳と豆腐が入るので
							559	もちもちのホットケーキに なります
6	水	鶏のから揚げ 白菜ののり和え なめこの味噌汁	どら焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、みそ、鶏卵 しらす干し、あんこ	米、ホットケーキミックス 片栗粉、油、ごま油	白菜、玉ねぎ、なめこ、葉ねぎ 生姜、焼きのり	483	鶏のからあげは
							622	食育だよりにレシピが 掲載してあります！
7	木	春野菜カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	もちもちチーズパン (赤ちゃんポーロ)	牛乳、ハム、粉チーズ	米、白玉粉、油	玉ねぎ、きゅうり、にんじん らっきょう、りんご、グリーンピース レモン果汁、キャベツ	503	園で採れた春キャベツが
							630	入ったカレーが登場します
8	金	魚の照り焼き 納豆サラダ 大根の味噌汁	スイートポテト (ふかし芋)	牛乳、納豆、みそ、ハム チーズ、油揚げ、バター 鶏卵、めかじき	米、さつまいも、油 ごま油	大根、きゅうり、にんじん 葉ねぎ	460	
							577	
11	月	食パン・ツナとマカロニのグラタン キャベツスープ バナナ	悪魔風おにぎり (おにぎり)	牛乳、ツナ、バター、ハム 粉チーズ、かつお節	米、食パン、マカロニ パン粉、とうもろこし	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん パセリ、あおのり	457	
							587	
12	火	魚の香り焼き ポテトサラダ けんちん汁	ココア蒸しケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さわら、鶏卵 豆腐、豚肉、ハム、ちくわ 練乳	米、じゃがいも、マヨネーズ 油	にんじん、白菜、きゅうり、玉ねぎ ごぼう、切り干し大根 葉ねぎ、あおのり	549	ココア蒸しケーキは練乳が
							673	入ることですりとした ケーキになります
13	水	ミートソーススパゲティ えのきとやしのスープ ヨーグルト	お好み焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、ヨーグルト、豚肉 鶏卵、鶏肉、粉チーズ しらす干し	お好み焼き粉、長いも 油、マヨネーズ、ごま スパゲティ	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、もやし にんじん、えのきたけ、葉ねぎ グリーンピース、あおのり	421	
							589	
14	木	魚の味噌煮 栄養きんぴら えのきのすまし汁	星たべよ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、さば、豚肉、みそ 黒はんぺん	米、糸こんにやく、ごま油	にんじん、ごぼう、えのきたけ ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ 生姜	435	
							543	
15	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、ウインナー バター、鶏卵、かつお節	米、フライドポテト じゃがいも、油、片栗粉	玉ねぎ、みかん缶、ブロッコリー パイナップル、黄桃缶、にんじん りんご、グリーンピース、生姜	537	お別れ会給食です
							672	年長児が考えてくれた スペシャル給食です☆彡
18	月	オレンジチキン めんめんキャベツ かぶのスープ	パウムクーヘン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	米、マヨネーズ	キャベツ、かぶ、オレンジジュース にんじん、玉ねぎ、焼きのり レモン果汁、にんにく	451	
							557	
19	火	鮭のもみじ焼き 磯和え 玉ねぎの味噌汁	マカロニのあべかわ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鮭、みそ、きなこ 油揚げ、粉チーズ	米、マカロニ、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、もやし にんじん、葉ねぎ、焼きのり、パセリ	428	
							528	
21	木	ラーメン 餃子 甘酒フルーツヨーグルト	豆腐ドーナツ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豆腐、ヨーグルト なると	ホットケーキミックス、油 中華麺、ごま油、片栗粉	チンゲン菜、バナナ、りんご 玉ねぎ、もやし、にんじん 干しいたけ、生姜	476	わかばの年長りんかちゃんと
							592	みやの年長さくらちゃんの リクエストメニューです
22	金	愛情弁当						
25	月	白身魚フライ ひじき煮 豆腐の味噌汁	ジャムケーキ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豆腐、大豆、鶏卵 みそ、バター、油揚げ	米、ホットケーキミックス 油	にんじん、白ねぎ、ひじき わかめ、いちごジャム	471	
							595	
26	火	焼肉 キャベツの甘酢和え わかめスープ	ちんすこう (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉	米、油	みかん缶、きゅうり、キャベツ にんじん、玉ねぎ、白ねぎ 生姜、わかめ	475	
							595	
27	水	肉団子と春雨のスープ煮 カレー風味ポテト ゼリー	手作りラスク (食パン)	牛乳、豚肉、ツナ 鶏卵	米、じゃがいも、食パン 春雨、パン粉、マーガリン	玉ねぎ、にんじん、白菜 ピーマン、干しいたけ	506	
							634	
28	木	マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	ビスケット (赤ちゃんせんべい)	豆腐、豚肉、鶏卵、みそ	米、春雨、片栗粉、ごま油	きゅうり、玉ねぎ、みかん缶 チンゲン菜、白ねぎ、にんにく 干しいたけ、生姜、にんじん	356	一年間ありがとうございました
							466	ございました●

※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



