

2022年3月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼食	材料名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食	
月	14 28	ドライカレー♥ 小松菜のしらす和え もやしときくらげのスープ	精白米・胚芽米・牛ひき・豚ひき・玉葱・にんじん・ピーマン・にんにく・生姜・なたね油・ケチャップ・薄力粉・バター・カレー粉・塩 小松菜・しらす・にんじん・かつおだし・醤油 もやし・にんじん・青菜・きくらげ・長葱・醤油・塩・かつおだし	はちみつマフィン♥ ホットケーキミックス(無糖)・素精糖・バター・卵・牛乳・はちみつ	さつまいもコーンカップ さつまいも・リンゴ・素精糖・バター・ アイスコーン(卵・乳なし)	鶏南蛮うどん・さつまいも茶巾 干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・塩・かつおだし	
火	1 15	さわらの梅焼き 五目金平 わかめごはん♥ 豆腐の味噌汁	さわら・味噌・梅ひしお・みりん・酒・素精糖 0歳児)別皿にとろみつき れんこん・にんじん・ごぼう・ピーマン・糸こんにやく・ごま・なたね油・素精糖・みりん・醤油 0~2歳児)じゃがいも入り 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 豆腐・塩蔵わかめ・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし・煮干しだし	くだもの・牛乳 せりうどん 干しうどん・鶏ひき・せり・にんじん・長葱・醤油・酒・ 塩・かつおだし・昆布だし	麦茶 こんぶおにぎり 精白米・胚芽米・昆布・醤油・素精糖・ みりん・酒・ごま	くだもの 豆腐のあんかけ・きゅうりのしらす和え 豆腐・片栗粉・薄力粉・なたね油・豚ひき・長葱・干し椎茸・長葱・ にんじん・素精糖・醤油・酒 きゅうり・しらす・醤油・酢	
水	2 16 30	②⑩すき焼き風煮♥ きゅうりの磯和え♥ ごはん 納豆汁	②⑩牛肉・焼き豆腐・白滝・白菜・長葱・人参・椎茸・素精糖・醤油・酒・みりん・かつおだし きゅうり・青のり・塩 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 納豆・白菜・にんじん・長葱・里芋・青菜・味噌・かつおだし・昆布だし	⑩豆腐・ニラ・もやし・人参・ベーコン・卵・削り節・醤油・なたね油・片栗粉・塩 同左 同左 同左	いちごラスク 食パン・いちご・水・バター・はちみつ	カレーピラフおにぎり 精白米・胚芽米・ひじき・鶏ひき・ 玉葱・人参・ピーマン・カレー粉・塩・油	魚のピザ風・だいこんサラダ 魚・玉葱・パセリ・ケチャップ・チーズ だいこん・まぐろ缶・コーン・人参・ アレルギー用マヨネーズ・塩
木	3 17 31	③ちらし寿司 ぶりの照り焼き 菜の花お浸し 花麩のすまし汁	①⑦ぶりの味噌マヨネーズ焼き♥ 切干大根煮 ごまごはん 豆腐となめこの味噌汁	ぶり・酒・にんじん・ピーマン・マヨネーズ・味噌 切干大根・人参・干し椎茸・油揚げ・なたね油・素精糖・醤油・みりん・いんげん 精白米・胚芽米・ごま・塩 豆腐・なめこ・長葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	③草もち・くだもの・牛乳 だんご粉・よもぎ・水・きな粉・上白糖・塩 ①⑦⑩大学芋・くだもの・牛乳 さつまいも・米油・素精糖・醤油・ごま	和風ラスク 食パン・マーガリン・ごま・青のり	煮込みハンバーグ・こふきいも 豚ひき・玉葱・パン粉・かつおだし・塩・なたね油・ケチャップ・ソース・ かつおだし・片栗粉 じゃがいも・塩・青のり
金	4 18	ポークマリネード ハワイアンサラダ♥ バターロール コーンクリームスープ♥	0・1歳児)豚ひき・玉葱・パン粉・牛乳・かつおだし・片栗粉 2歳児)豚肉・米酢 共通) ピーマン・セロリ・玉葱・酒・素精糖・醤油・なたね油 キャベツ・みかん缶・きゅうり・パイン缶・干しぶどう・なたね油・米酢・素精糖・塩 バターロール(卵入り) 0歳児)食パンスティックつき コーン缶・パセリ・玉葱・牛乳・塩・豆乳・かつおだし・こんぶだし	④じゃが芋焼餅・くだもの・牛乳 もち米・じゃが芋・素精糖・醤油・みりん・水 ⑩おはぎ・くだもの・牛乳 もち米・精白米・小豆・素精糖・塩・きな粉・上白糖	おほかおにぎり 精白米・胚芽米・稀有2理節・醤油・ ごま・海苔	魚のごま味噌焼き・高野豆腐の煮物 魚・味噌・酒・ごま 高野豆腐・人参・干し椎茸・いんげん・素精糖・醤油・みりん・塩	
土	5 19	五目うどん 青菜とキャベツのごま和え フルーツヨーグルト	干しうどん・油揚げ・豚ひき・ごぼう・にんじん・椎茸・長葱・青菜・醤油・酒・塩・かつおだし・昆布だし キャベツ・ほうれん草・ごま・素精糖・醤油 ヨーグルト・上白糖・みかん缶・もも缶・干しぶどう	パン・小魚 ソフトフランス生地/バターロール生地パン・ジャム 食べる小魚(醤油・砂糖・ごま)			
月	7 29 (火)	メンチカツ♥ ひじきの煮物 ごはん ニラスープ	豚ひき・玉葱・パセリ・卵・パン粉・塩・薄力粉・米油 ひじき・干し椎茸・にんじん・油揚げ・いんげん・なたね油・素精糖・醤油・酒 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ ニラ・玉葱・えのき・青菜・塩・醤油・片栗粉・かつおだし・昆布だし	焼き芋 さつまいも	ジャムサンド 食パン(卵なし)・ジャム	豆腐のプロバンス風・コールスローサラダ 豆腐・塩・薄力粉・なたね油・豚ひき・玉葱・人参・トマト缶・ピーマン・生姜 生姜・バター・素精糖・塩 キャベツ・コーン・きゅうり・なたね油・米酢・塩	
火	8 22	ぶり生姜焼き キャベツの塩昆布和え ゆかりごはん♥ 油揚げとかぶの味噌汁	ぶり・生姜・醤油・みりん キャベツ・塩こんぶ・にんじん・塩 精白米・胚芽米・ゆかり 油揚げ・かぶ・かぶ葉・きくらげ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	くだもの・牛乳 カレーうどん 干しうどん・豚ひき・にんじん・玉葱・キャベツ・ピーマン アレルギー用カレールー・塩・醤油・片栗粉	麦茶 ポテトフライ じゃが芋・塩・なたね油・青のり	煮込みうどん・ポテトフライ 干しうどん・豚ひき・ごぼう・白菜・人参・椎茸・長葱・青菜・ 醤油・塩・かつおだし	
水	9 23	豆腐ハンバーグ 五色和え 青のりごはん じゃがいもの味噌汁	豆腐・鶏ひき・玉葱・ひじき・人参・パン粉・卵・塩・醤油・素精糖・片栗粉・かつおだし 油揚げ・大根・きゅうり・にんじん・塩蔵わかめ・ごま・米酢・醤油・塩 精白米・胚芽米・青のり じゃがいも・長葱・塩蔵わかめ・青菜・味噌・煮干し	くだもの・牛乳 ココアラスク♥ 食パン・マーガリン・素精糖・ココア	和風ツナおにぎり 精白米・胚芽米・まぐろ缶・玉葱・ 醤油・みりん・海苔	チャプチェ風・さつまいもとりんご煮 豚肉・人参・玉葱・ピーマン・菜種油・にんにく・ごま・醤油・酒・素精糖 春雨 さつまいも・りんご・素精糖・塩	
木	10 24	牛肉とピーマンの炒め物 だいこんと生揚げの煮物(0,1歳児高野豆腐) ごはん 麩とふのりの味噌汁	0, 1歳児)牛ひき/2歳児)幼児)牛肉・酒・醤油・片栗粉・生姜・菜種油・玉葱・たけのこ・ピーマン・片栗粉・素精糖・かつおだし だいこん・生揚げ(高野豆腐)・にんじん・いんげん・素精糖・醤油・塩 精白米・胚芽米 麩・ふのり・青のり・万能ねぎ・煮干し・かつおだし・味噌	⑩もちもちドーナツ♥・くだもの・牛乳 豆腐・ホットケーキミックス(無糖)・素精糖・白玉粉・粉糖・米油 ⑭焼き芋・くだもの・牛乳 さつまいも	菜っばおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・ごま・ 海苔	魚の香味焼き・鶏じゃが煮 魚・長葱・ごま・生姜・酒・醤油・なたね油 じゃが芋・鶏ひき・玉葱・にんじん・いんげん・素精糖・みりん・醤油	
金	11 25	⑪鮭のパン粉焼き クリーミーサラダ バターロール オニオンスープ	⑮シュウマイ0,1歳児・餃子2歳児~ 大根サラダ ごはん・ゼリー わかめスープ	⑪肉みそおにぎり・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・鶏ひき・青菜・味噌・みりん・なたね油 ⑮しらすと油揚げごはん・くだもの・牛乳 精白米・胚芽米・しらす・油揚げ・塩・醤油・みりん・ごま	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・塩	炒り豆腐・かぼちゃ煮 豆腐・鶏ひき・人参・ごぼう・干し椎茸・長葱・いんげん・塩・素精糖・ 醤油・みりん・なたね油	
土	12 26	田舎うどん ほうれんそうのナムル ゼリー	干しうどん・豚ひき・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌・かつおだし・昆布だし ほうれんそう・にんじん・ごま・かつおだし・醤油・ごま油 100%ストレートジュース・アガー・素精糖・水	ラスク・チーズ ソフトフランス生地パン/バターロール生地パン・ マーガリン・素精糖 一口チーズ	< 今月のお知らせ > 今月もぞうぐみのリクエストメニューが献立に登場します(♥マークのもの) 来月は入学、進級と、新しい生活となりますね。たくさん食べて新年度を元気に迎えられるよう、おいしい給食作り、頑張ります。		

* 乳児)エネルギー434kcal たんぱく質16.7g 脂質14.0g * 幼児)エネルギー557kcal たんぱく質21.9g 脂質17.9g

* 0才児クラスのみ 朝の牛乳(豆乳入り)があります。* 3時のおやつは、牛乳(豆乳入り)とくだものがつきます。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。