

令和5年 3月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食					15時の おやつ	補食
		献立名および材料名						
1 水	牛乳 とっちゃんせんべい	カジキカツ めかじき	菜の花の炒め物 菜の花 卵 人参 しめじ	バナナ	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 おにぎり
2 木	牛乳 うの花揚げ	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	キャベツサラダ キャベツ 人参 コーン 胡瓜	ヨーグルト		ご飯	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼うどん
3 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ちらし寿司 鮭 コーン 三つ葉 焼き海苔	茶碗蒸し 卵 たけのこ かまぼこ 人参	いちご	すまし汁 菜の花 わかめ 長ネギ	ご飯	牛乳 ひな祭りスイーツ	麦茶 サンドイッチ
4 土	牛乳 ミレービスケット	ブルコギ丼 お肉 人参 ニラ もやし エリンギ しめじ		オレンジ	中華スープ 青梗菜 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
6 月	牛乳 クラッカー	チリコンカン お肉 ミックスビーンズ 大豆 人参 玉葱 じゃが芋		りんご	コンソメスープ とうみょう 白菜	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
7 火	牛乳 ミレービスケット	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	カブのさっぱり和え カブ カブの葉 塩昆布 人参	バナナ	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 ピラフ
8 水	牛乳 とっちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 豆腐	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	ヨーグルト	マカロニスープ マカロニ フロッコリー	雑穀米	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 サンドイッチ
9 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 ピーマン 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	オレンジ	すまし汁 そうめん 大根	麦ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 混ぜご飯
10 金	牛乳 ベジタブルせんべい	四色丼 鶏ひき肉 ほうれん草 卵 鮭	大根のべっこう煮 大根	りんご	味噌汁 厚揚げ 玉葱	ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 おにぎり
11 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム		バナナ	コンソメスープ レタス キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	
13 月	牛乳 クラッカー	鯖の味噌煮 鯖	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草 人参	ヨーグルト	すまし汁 竹輪 三つ葉	雑穀米	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 チャーハン
14 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ひじきサラダ ひじき 大根 人参 豆苗	オレンジ	中華スープ 小松菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
15 水	牛乳 とっちゃんせんべい	カジキカツ めかじき	菜の花の炒め物 菜の花 卵 人参 しめじ	りんご	味噌汁 カブ カブの葉	雑穀米	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 おにぎり
16 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のフォー フォー 鶏もも肉 万能ネギ 人参 もやし	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ	バナナ			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 サンドイッチ
17 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ハヤシライス お肉 玉葱 しめじ	キャベツサラダ キャベツ 人参 コーン 胡瓜	ヨーグルト		ご飯	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 混ぜご飯
18 土	牛乳 ミレービスケット	ブルコギ丼 お肉 人参 ニラ もやし エリンギ しめじ		オレンジ	中華スープ 青梗菜 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
20 月	牛乳 クラッカー	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	カブのさっぱり和え カブ カブの葉 塩昆布 人参	りんご	すまし汁 たけのこ 長葱	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 焼きそば
22 水	牛乳 とっちゃんせんべい	蒸し鶏のポン酢ジュレがけ 鶏もも肉	じゃが芋と野菜の胡麻和え じゃが芋 ピーマン 人参	バナナ	わかめスープ わかめ 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 ピラフ
23 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 ピーマン 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	ヨーグルト	すまし汁 そうめん 大根	麦ご飯	牛乳 フレンチトースト	麦茶 焼うどん
24 金	牛乳 ベジタブルせんべい	四色丼 鶏ひき肉 ほうれん草 卵 鮭	大根のべっこう煮 大根	オレンジ	味噌汁 厚揚げ 玉葱	ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 おにぎり
25 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ピーマン コーン マッシュルーム		バナナ	コンソメスープ レタス キャベツ	ご飯	牛乳 おせんべい	
27 月	牛乳 クラッカー	鯖の味噌煮 鯖	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草 人参	りんご	すまし汁 竹輪 三つ葉	雑穀米	牛乳 フルーツポンチ クラッカー	麦茶 サンドイッチ
28 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ひじきサラダ ひじき 大根 人参 豆苗	オレンジ	中華スープ 小松菜 油揚げ	麦ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 混ぜご飯
29 水	牛乳 とっちゃんせんべい	白身魚のケチャップ和え ホキ	カリフラワーのお浸し カリフラワー キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 豆腐 しめじ	雑穀米	牛乳 揚げパン	麦茶 焼きそば
30 木	牛乳 うの花揚げ	鶏肉のフォー フォー 鶏もも肉 万能ネギ 人参 もやし	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ	バナナ			麦茶 炊き込みご飯 小魚	麦茶 チャーハン
31 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖の香味焼き 鯖 長ネギ 生姜 にんにく	大根サラダ 大根 かいわれ 赤・黄パプリカ	りんご	すまし汁 ほうれん草 もやし	雑穀米	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯・ご飯となります

今月の平均栄養基準量

・エネルギー 583kcal
 ・たんぱく質 24.5g
 ・脂質 14.6g
 ・カルシウム 261mg
 ・食塩 1.4g