



3月献立表

2022年03月

竜之口保育園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			おやつ		
			熱力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
1 15	火	鶏肉のバーベキュー風、切り干し大根のマヨネーズサラダ、みそ汁、ごはん	米、マヨネーズ、砂糖、焼ふ(車ふ)、油	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、はくさい、りんご、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ、レモン	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	467	514
2	水	チャプチェ、ニラ玉スープ、手作りふりかけ、ご飯	米、はるさめ、◎片栗粉、◎砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、牛肉(もも・赤肉)、卵、しょうゆ、◎きな粉、ごま、しらす干し、しよえび、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、さやえんどう、にら、葉ねぎ、にんにく、ほしのり	◎牛乳、◎一口ゼリー、◎牛乳、◎牛乳もち	424	514
3	木	おひなずし、エビ天、すまし汁、もも缶	米、砂糖、小麦粉、油	木綿豆腐、◎乳酸菌飲料、やわらか・鮭フレーク、えび(むき身)、卵、しょうゆ、ごま、◎牛乳、ウインナー	もも缶、えのきたけ、コーン(冷凍)、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ、味付けのり	◎牛乳、◎ビスケット、◎カルピス、◎ひなあられ	421	399
4 18	金	親子煮、わけぎのぬた、りんご、ご飯	じゃがいも、米、◎ビーフン、砂糖、油、◎油	◎牛乳、鶏むね肉、卵、◎豚肉(もも)、油揚げ、白みそ、しょうゆ、ちくわ、◎しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	りんご、わけぎ、たまねぎ、にんじん、◎もやし、◎コーン(冷凍)、いんげん、◎にら、◎黒きくらげ、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎焼きビーフン	480	526
5 19	土	コストカリライス、フレンチサラダ	米、ケチャップ、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、だいたいず煮缶詰、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、ピーマン、きゅうり、マッシュルーム	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	469	495
7	月	五目汁、キャベツとわかめの酢の物、焼きししゃも、ご飯	米、◎小麦粉、さつまいも、◎砂糖、焼ふ(車ふ)、◎油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ししゃも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎チーズ、◎ハム、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ、◎コーン(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎おやつ蒸しパン	494	548
8 22	火	炒り豆腐、磯あえ、オレンジ、ご飯	米、◎小麦粉、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎バター、しょうゆ、しらす干し、◎ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、ネーブル、にんじん、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、干しいたけ、ひじき、◎もやし	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎青のりクッキー	493	544
9 23	水	うま煮、小松菜とツナの和え物、納豆、ご飯	米、じゃがいも、板こんにやく、◎片栗粉、砂糖、◎ごま油、油	◎牛乳、和牛(もも)、◎豚ひき肉、納豆、さつま揚げ、ツナ油漬缶、しょうゆ、凍り豆腐、しらす干し、◎しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	こまつな、にんじん、◎キャベツ、◎たまねぎ、もやし、たけのこ(水煮缶)、しめじ、ごぼう、◎コーン(冷凍)、いんげん、葉ねぎ、◎しょうが、◎りんご	◎牛乳、◎りんご、◎牛乳、◎花しゅうまい	501	600
10	木	鶏肉の塩こうじ焼、ナムル、おぼろ汁、ご飯	米、◎コーンフレーク、◎マッシュマロ、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、◎バター、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	だいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎フレックスナック	522	583
11	金	魚の煮つけ、ほうれん草と桜エビの白和え、パイン缶、のり佃煮御飯	米、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、ちくわ、◎チーズ、白みそ、しょうゆ、さくらえび、◎牛乳	パイン缶、ほうれんそう、のり佃煮、とうもろこし(冷凍)、にんじん、ひじき、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット、◎チーズ	479	518
12	土	いなかうどん、バナナ	干しうどん、さといも、ごま油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット	464	483
14 28	月	魚の塩焼き、おからの炒り煮、みぞれ汁、ご飯	米、さといも、◎米粉、◎砂糖、◎マーガリン・ソフトタイプ、板こんにやく、砂糖、◎コーンスターチ、油	◎牛乳、さば、◎木綿豆腐、おから、ちくわ、しょうゆ、いわし(煮干し)、油揚げ、◎牛乳	にんじん、だいこん、はくさい、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、◎バナナ、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ブラウニー	559	639
16	水	鮭のレモン風味焼き、五目きんぴら、けんちん汁、ご飯	米、じゃがいも、◎パイ生地、板こんにやく、油、砂糖、◎グラニュー糖	◎牛乳、さけ、木綿豆腐、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	にんじん、だいこん、こまつな、ピーマン、赤ピーマン、レモン	◎牛乳、◎一口ゼリー、◎牛乳、◎スティックパイ	420	509
17	木	豚肉と厚揚げの中華炒め、もやしの和えもの、トマト	◎焼ふ(車ふ)、◎砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、◎バター、◎きな粉、しょうゆ、しらす干し、ごま、◎牛乳	トマト、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、まいたけ、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎お麩のラスク	391	398
24	木	鶏肉の塩こうじ焼、ナムル、おぼろ汁、ご飯	米、◎砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	だいこん、もやし、にんじん、◎もも缶、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、◎かんでん(ゼリー状)	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ももゼリー	445	487
25	金	魚の煮つけ、ほうれん草と桜エビの白和え、パイン缶、のり佃煮御飯	米、◎パイ生地、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、◎ホイップクリーム、ちくわ、◎チーズ、白みそ、しょうゆ、さくらえび、◎牛乳	パイン缶、ほうれんそう、のり佃煮、とうもろこし(冷凍)、◎バナナ、◎パイン缶、にんじん、ひじき、しょうが	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ビスケット、◎チーズ、◎クレープ(ふじのみ)	479	643
29	火	手作りがんもどき、五色和え、小魚の佃煮、ご飯	米、油、片栗粉、砂糖	◎牛乳、生揚げ、しらす干し、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	◎バナナ、◎もも缶、◎みかん缶、ほうれんそう、はくさい、◎パイン缶、にんじん、もやし、とうもろこし、れんこん、ごぼう、こんぶ佃煮、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ミックスフルーツ	483	528
30	水	豆乳ミートグラタン、野菜スープ、オレンジ、ご飯	米、◎食パン、じゃがいも、ケチャップ、マカロニ、片栗粉、◎グラニュー糖、砂糖、油	◎牛乳、調整豆乳、豚ひき肉、◎ベーコン、ピザ用チーズ、◎黒ごま、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、ネーブル、こまつな、ピーマン、しめじ	◎牛乳、◎フルーチェ、◎牛乳、◎ごまクリームサンド	535	604
31	木	クリーム煮、ごま塩サラダ、ロールパン、キウイフルーツ	ロールパン、じゃがいも、◎米、◎もち米、◎砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、◎つぶしあん(砂糖添加)、◎ベーコン、◎バター、◎きな粉、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、クリームコーン缶、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、◎牛乳、◎ぼたもち	595	683

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。