

令和4年 3月予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	スパゲティ トマトペースト ソース オリーブ油	豚肉 粉チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	茄子 ピーマン カリフラワー エリンギ ブロッコリー オレンジ	フルーツ	
2	水	あわご飯 デリシヤス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ オレンジマーマレード ビスケット みそ 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐 煮干し ミルク	春キャベツ 新玉葱 人参 小松菜 アスパラ アガー りんご	フルーツ	
3	木	おひな様寿司 魚フライ おから入り菜の花和え 貝汁 フルーツ	ミルク ひなあられ フルーツ	米 パン粉 小麦粉 酢 あられ 菜種油	白身魚 おから 卵 かつお あさり	菜の花 ほうれん草 しいたけ かんぴょう さやいんげん いちご	フルーツ	
4	金	弁 当 会		ぶどうジュース いちご大福	もち粉 あずきあん かたくり粉	ぶどうジュース いちご	フルーツ	
5	土	焼きそば フルーツ	ミルク メロンパン	焼きそば パン 菜種油	豚肉 ミルク	春キャベツ ピーマン 玉葱 人参 パナナ	フルーツ	
7	月	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ いなむどうち用みそ いもくず 黒糖 菜種油	豚肉 カステラかまぼこ 卵 かつお きなこ ミルク	小松菜 人参 きゅうり にら ひじき しいたけ たけのこ こんにゃく りんご	フルーツ	
8	火	ウチナーそば(沖縄そば) ナイムン(フルーツ) ンスナバースーナー(不断草の白和え)	ミルク ジュシーニジリー(おにぎり)	沖縄そば 塩 醤油 米	豚肩ロース かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ ミルク	不断草 人参 きゅうり ネギ ひじき 大根 にら オレンジ	フルーツ	
9	水	誕 生 会		カルピス パースデーケーキ	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ ケーキ バター オリーブ油	豚ひき肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー ミックスベジタブル アスパラ レタス トマト いちご	フルーツ
10	木	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 小麦粉 春雨 ごま 塩 ミロ ごま油	白身魚 卵 チーズ 豆腐 鶏ガラ ミルク	チンゲン 白菜 人参 玉葱 長ネギ きゅうり りんご	フルーツ	
11	金	菜の花カレー フルーツヨーグルト	りんごジュース カップケーキ	米 じゃが芋 カレールウ 砂糖 バター ジャム	鶏肉 レバー 卵 煮干し ヨーグルト	れんこん 菜の花 玉葱 人参 パナナ りんごジュース	フルーツ	
12	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	ミルク きりんパン	米 三温糖 醤油 パン みそ ごま油	鶏肉 豆腐 煮干し ミルク	玉葱 人参 ネギ わかめ にんにく パナナ	フルーツ	
14	月	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ みそ 醤油 三温糖 さつま芋 菜種油	豚肉 チキアギ うす揚げ 豆腐 白す干し 煮干し ミルク	きざみ昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく オレンジ	フルーツ	
15	火	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク アメリカドッグ	米 あわ 砂糖 醤油 酢 H.M. ごま油 菜種油	鶏肉 卵 鶏ガラ ウインナー ミルク	チンゲン きゅうり トマト わかめ えのき草 生姜 パイン	フルーツ	
16	水	あわご飯 秋刀魚の蒲焼き アーサ汁 和え物 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ みそ パン ジャム 塩 菜種油	鯖 豆腐 卵 ウインナー ミルク	カリフラワー 春キャベツ アスパラ 人参 小松菜 りんご	フルーツ	
17	木	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ	ミルク ホットケーキ	米 あわ ごま 麩 三温糖 H.M. 菜種油	豚肉 ツナ 煮干し ミルク	長命草 南瓜 人参 もやし ピーマン ネギ 生姜 りんご	フルーツ	
18	金	鶏カレー グレーゼリー	ミルク コーンフレーク	米 じゃが芋 カレールウ コーンフレーク	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 にんにく フルーツゼリー	フルーツ	
19	土	三色丼 フルーツ	ミルク スティックパン	米 三温糖 醤油 ごま油 パン	豚ひき肉 卵 ミルク	ほうれんそう パナナ	フルーツ	
22	火	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 おにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 塩 醤油 マヨネーズ バター	豚レバー 鶏肉 卵 チーズ 納豆 ベーコン 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり スイートコーン 人参 わかめ 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ	
23	水	あわご飯 魚のからあげ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク さつまいもの揚げだんご	米 あわ 小麦粉 白玉粉 さつま芋 みそ 塩 オリーブ油	白身魚 豆腐 煮干し きな粉 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ ネギ オレンジ りんご	フルーツ	
24	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 H.M. かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく 生姜 りんご オレンジ	フルーツ	
25	金	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 ビスケット ストロベリー バター	豚肉 厚揚げ ゼラチン 卵 ヨーグルト ミルク	小松菜 大根 人参 チンゲン 昆布 こんにゃく レモン りんご	フルーツ	
26	土	卒 園 式						フルーツ
28	月	タコライス ヨーグルトサラダ スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 塩 醤油 小麦粉 粉黒糖 オートミール	合挽肉 チーズ ヨーグルト 卵 鶏ガラ ミルク	トマト レタス チンゲン 人参 にんにく パセリ みかん缶 パナナ	フルーツ	
29	火	三月御重 アーサ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 塩 醤油 ごま 砂糖 小麦粉 オレンジジュース 菜種油	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり りんご	フルーツ	
30	水	次 年 度 準 備 の 為 弁 当 持 参 で お 願 い し ま す						
31	木	次 年 度 準 備 の 為 弁 当 持 参 で お 願 い し ま す						

管理栄養士 岸本弘子

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。

栄養素は、お互い助け合って私たちの健康な身体を作り守っているのです。ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。

それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。

そして塩分、糖分、油をとりすぎない様に また、いろんな食品に朝鮮し食生活を楽しんで下さい。