

令和4年3月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			
				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	麦茶 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト 米 オリーブ油	豚肉 粉チーズ 卵 鮭 鶏ガラ	茄子 ビーマン カリフラワー エリンギ ブロッコリー オレンジ	
2	水	カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 菜種油 ビスケット	鶏肉 ミルク	じゃが芋 新玉葱 人参 もも パナナ	
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	麦茶 ひなあられ フルーツ	米 バン粉 小麦粉 酢 あられ 菜種油	白身魚 おから 卵 かつお あさり ミルク	菜の花 ほうれん草 しいたけ かんぴょう きやいんげん いちご	
4	金	弁当会	麦茶 いちご大福	もち粉 砂糖 かたくり粉	こしあん ミルク	いちご	
5	土	焼きそば フルーツ	麦茶 調理パン	焼きそば 塩 醤油 パン 菜種油	豚肉 ミルク	春キャベツ ビーマン 玉葱 きくらげ 人参 パナナ	
7	月	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 あわ イナムドチ用みそ 砂糖 コーンフレーク	豚肉 カシイティラかまぼこ 卵 かつお ミルク	小松菜 人参 きゅうり にはり しいたけ たけのこ こんにゃく りんご	
8	火	沖縄そば 和え物 フルーツ (リクエストメニュー)	麦茶 ジュースおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	ブロッコリー ネギ ひじき にはり オレンジ	
9	水	お誕生会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	米 バン粉 じゃが芋 ケチャップ ケーキ バター オリーブ油	豚肉 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	
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 ミルク	麦茶 ペイコポテト	米 あわ じゃが芋 小麦粉 春雨 ごま 塩 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 りんご	
11	金	菜の花カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 シュウクリーム	米 じゃが芋 カレールウ 小麦粉 砂糖 バター	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト 生クリーム ミルク	れんこん 菜の花 玉葱 人参 バナナ フルーツカクテル	
12	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 醤油 パン みそ ごま油	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく パナナ	
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	麦茶 焼き芋	米 あわ 醤油 三温糖 みそ きつね芋 菜種油	豚肉 チキアギ うす揚げ 豆腐 白す干し ミルク	きざみ昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく オレンジ	
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 (卒園式) ミルク	麦茶 タンナファクラー	米 あわ 砂糖 醤油 酢 小麦粉 黒糖 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ 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	
16	水	あわご飯 さんまの蒲焼き 和え物 アーサ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 醤油 パン ドレッシング	さんま 豆腐 ミルク	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ アーサ りんご	
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	麦茶 バナナケーキ	米 あわ ごま 麩 三温糖 小麦粉 砂糖 菜種油	豚肉 ツナ ミルク	長命草 南瓜 人参 もやし ピーマン ネギ パナナ りんご	
18	金	カツカレー ぶどうゼリー ミルク	麦茶 油みそおにぎり	米 じゃが芋 カレールウ 醤油 バン粉 ぶどうゼリー	豚肩ロース 卵 豚肉	玉葱 人参 にんにく 焼きのり	
19	土	二色丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 醤油 パン	豚肉 ミルク	小松菜 バナナ	
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 ミルク	麦茶 塩昆布おにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 醤油 マヨネーズ バター	豚レバー 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 鶏ガラ	トマト きゅうり スイートコーン 塩昆布 人参 オレンジ	
23	水	あわご飯 魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 あわ かたくり粉 菜種油 強力粉 粉黒糖 塩 みそ	白身魚 豆腐 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ ネギ りんご	
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	麦茶 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 かたくり粉 パン	レバー 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく りんご オレンジ	
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	麦茶 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	
26	土	もずく丼 フルーツ	麦茶 調理パン	米 三温糖 醤油 かたくり粉 パン	豚肉 ミルク	もずく ビーマン パプリカ にんにく ネギ パナナ	
28	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ ミルク	麦茶 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	豚肉 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 パセリ みかん缶 パナナ	
29	火	三月御重 アーサ汁 フルーツ ミルク	麦茶 チンピン	米 塩 醤油 ごま 砂糖 オレンジジュース 小麦粉	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	
30	水	新年度準備の為、家庭保育のご協力よろしくお願いいたします。					
31	木	(登園する場合は弁当持参をお願いします。)					

栄養士 岸本弘子 作成

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたが、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、いろんな食品に挑戦し食生活を楽しんで下さい。