

# 令和4年度 3月 献立表

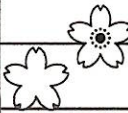

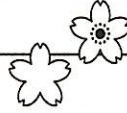
宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	納豆ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 みそ汁(じゃがいも) 日向夏ゼリー	米、じゃがいも、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、飛騨納豆、木綿豆腐、みそ	日向夏ゼリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かぼちゃサブレ 牛乳  未：お魚せんべい
02 木	バーガーパン 手作りハンバーグ 付け野菜(キャベツ) カレースープ ヨーグルト	バーガーパン、さつまいも、パン粉	牛乳、ヨーグルト、合びき肉	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ	お菓子 牛乳
03 金	巻き寿司 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリー すまし汁(花麩) 雛祭り三色花ゼリー	かっぱ巻き、ツナ巻き、かんぴょう巻き、うめ巻き、片栗粉、花麩、なたね油	ショア、鶏肉	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、みつば、にんにく、しょうが	ひなあられ ショア
06 月	ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きつね和え みそ汁(わかめ) 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、三温糖、ふ、黒いりごま	鶏肉、みそ、油揚げ	りんごジュース、もやし、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	ロールケーキ りんごジュース、  未：いちごのカップケーキ
07 火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮付け 豚汁	米、つきこん、米菓子、コーンフレーク、無塩バター、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、国産切干だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	手作り米ぼんバー 牛乳
08 水	五目うどん 国産かぼちゃのコロッケ 果物(バナナ)	うどん、なたね油	牛乳、鶏肉、油揚げ	バナナ、かぼちゃのひき肉フライ、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ、国産干しいたけ	塩せんべい 牛乳
09 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら みそ汁(豆腐)	米、糸こんにゃく、三温糖、ごま油、白いりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、クリームチーズ、みそ	ごぼう、にんじん、ピーマン、ねぎ、ブルーベリージャム、カットわかめ	サンドクラッカー 牛乳
10 金	☆カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ 果物(オレンジ)	米、じゃがいも、三温糖、油、なたね油	豚肉	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、アサダ	プリン
13 月	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ひじきと小松菜のサラダ みそ汁(なめこ)	米、無塩バター、小麦粉、三温糖、マヨドレ、三温糖、油、白いりごま	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、卵、ツナ油漬、みそ	だいこん、こまつな、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン、しょうが、国産米ひじき	手作りマドレーヌ 牛乳
14 火	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ 金時豆の煮付け 味噌けんちん汁	米、三温糖、小麦粉、なたね油、押麦、油	牛乳、ほき、木綿豆腐、金時まめ、鶏肉、みそ、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、青のり	お菓子 牛乳
15 水	焼きそば わかめスープ ☆ヨーグルト和え	焼きそばめん、なたね油	ク牛乳、無糖ヨーグル、木綿豆腐、豚肉	バナナ、黄桃、みかん缶、パイン缶、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、紅しょうが、カットわかめ、青のり	ミニあんぱん 牛乳
16 木	赤飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 花麩のすまし汁 お祝いゼリー	赤飯、油、片栗粉、花麩、ごま塩、白いりごま、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす干し	こまつな、にんじん、たけのこ、みつば、しょうが、カットわかめ、にんにく	お米でスイートポテト 牛乳

年長お別れ会メニュー

# 令和4年度 3月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	華風混ぜごはん シュウマイ 春雨スープ 果物（オレンジ）	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ポークシュウマイ、豚肉	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、だけのこ、コーン、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ	（春の彼岸） ぼたもち 牛乳  いちごスティック ケーキ
20 月	ごはん ほうれん草とわかめのおひたし 味噌おでん 果物（バナナ）	米、つきこん、三温糖、白ごま	牛乳、卵、厚揚げ、みそ	だいこん、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ	ミニドーナツ 牛乳  未：米粉メープルマフィン
22 水	☆手作り特製中華そば☆ 特製チャーシュー キャベツの中華和え ぶどうゼリー	中華麺、白ごま、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏がら	キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、しょうが、にんにく、味付きメンマ	国産ももタルト 牛乳
23 木	ごはん さばのみそ煮 折り菜のおひたし すまし汁 果物（オレンジ）	米、はるさめ、三温糖	牛乳、さば、合わせみそ	折り菜、オレンジ・ネーブル、にんじん、ねぎ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	みだらし団子 牛乳
24 金	飛騨牛ピピンバ丼 春雨サラダ わかめスープ 果物（いちご）	米、はるさめ、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、飛騨牛	いちご、もやし、みかん缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ぜんまい、にんにく、しょうが、カットわかめ	カステラ風サンド ケーキ 牛乳  未：豆乳プリンタルト
お誕生月祝いメニュー					
27 月	おにぎり弁当				ひこうきビスケット
28 火	おにぎり弁当				お菓子
29 水	お弁当持参				お菓子
30 木	お弁当持参				お菓子
31 金	お弁当持参				お菓子

\*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー	544Kca
たんぱく質	21.4g
脂質	15.5g
食塩	1.6g

\*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

\*土曜日は、お菓子ができます。

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆印は3園年長さんのリクエストメニューです！！

