

3月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日 曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1 水	ローストチキン キャベツとしめじのバターしょうゆ炒め 野菜スープ	・鶏もも肉 玉ねぎ 生姜 にんにく ・キャベツ 玉ねぎ しめじ ベーコン バター ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 448kcal 以 559kcal
2 木	(保育参加) ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ 春雨スープ	・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 豆乳 パン粉 卵 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・チンゲン菜 コーン 鶏ひき肉 春雨	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ゆかりおにぎり	未 511kcal 以 601kcal
3 金	ちらし寿司 きんぴらごぼう みそ汁 バナナ	・ちりめんじゃこ 人参 椎茸 かんぴょう 卵 きぬさや のり ・ごぼう 人参 ごま油 白ごま ・かぶ 油揚げ わかめ ・バナナ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ひなあられと ♪ココナッツサブレ	未 433kcal 以 570kcal
4 土	豚丼 キャベツのお浸し ちくわのすまし汁	・豚肉 玉ねぎ ・キャベツ きゅうり 人参 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 未: ♪ハイハイ 以: ♪ぼたぼた焼き	未 235kcal 以 480kcal
5 日				
6 月	(ぱんだ組さん お別れ会) 回鍋肉 春雨ときゅうりの酢の物 中華風コンスープ	・豚もも肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 ・春雨 人参 きゅうり コーン ごま油 白ごま ・クリームコーン 椎茸 人参 卵 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥大豆とじゃこのカリカリ	未 441kcal 以 518kcal
7 火	たらの生姜煮 もやしの彩り和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・たら 生姜 ・もやし 人参 卵 ささみ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーチェ	未 449kcal 以 513kcal
8 水	鶏肉と生揚げの旨煮 チンゲン菜とカニカマのごまマヨ みそ汁	・鶏もも肉 こんにゃく 大根 ごぼう 里芋 人参 生揚げ きぬさや 椎茸 ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 白ごま ・わかめ 白ねぎ 焼き麩	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 440kcal 以 541kcal
9 木	厚焼き卵 ひじきとじゃが芋の炒り煮 五目みそ汁	・卵 ツナ 人参 玉ねぎ ・じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 きぬさや ・鶏もも肉 豆腐 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 456kcal 以 524kcal
10 金	(保育参加) 魚の梅焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え のっぺい汁	・さわら 梅 ・ブロッコリー 人参 コーン ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこトースト	未 471kcal 以 556kcal
11 土	鶏肉の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 かき玉汁	・鶏もも肉 生姜 ・かぼちゃ 生姜 鶏ひき肉 ・卵 白ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ	未 289kcal 以 351kcal
12 日				
13 月	肉じゃが 小松菜のツナ和え みそ汁	・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく きぬさや ・小松菜 人参 ツナ ねりごま ・大根 なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆コーンラーメン	未 461kcal 以 531kcal
14 火	ぶりのみそ照り焼き 里芋と根菜の煮物 豆腐のすまし汁	・ぶり 生姜 ・里芋 大根 人参 れんこん いんげん 椎茸 ・豆腐 なばな 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ほうれん草ケーキ	未 487kcal 以 570kcal
15 水	カレーライス はくさいサラダ 野菜スープ みかん	・鶏もも肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ・白菜 人参 きゅうり 塩こんぶ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉 ・みかん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 412kcal 以 527kcal

16	木	(くま組さん お散歩) 豚肉の生姜焼き 切干大根の旨煮 五目みそ汁	・豚もも肉 生姜 ・切干大根 油揚げ 人参 ・かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 470kcal 以 542kcal
17	金	☆エビフライ コールスローサラダ 鮭とほうれん草のミルクスープ	・エビフライ ・キャベツ 人参 ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 プリン	未 481kcal 以 596kcal
18	土	<h1>卒園式</h1>			
19	日				
20	月	(ばんだ組さん 遠足) 豚肉とたまねぎの炒め物 ブロッコリーのゴマ酢和え みそ汁	・豚もも肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 鶏ささみ 人参 白ごま ・さつまいも ごぼう 人参 きぬさや	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 468kcal 以 553kcal
21	火	(春分の日)			
22	水	カレイの煮付け ♥高野豆腐のそぼろ煮 豚汁	・カレイ 生姜 ・高野豆腐 椎茸 人参 鶏ひき肉 みつば ・豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 440kcal 以 541kcal
23	木	豆腐のつくね焼き キャベツと油揚げの炒め煮 すまし汁	・豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 青ねぎ ・キャベツ 油揚げ ・白菜 えのき かまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 448kcal 以 512kcal
24	金	さわらの塩麩焼き 納豆和え 五目みそ汁	・さわら 塩麩 ・納豆 もやし なばな 人参 ・鶏もも肉 大根 人参 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 肉うどん	未 438kcal 以 503kcal
25	土	とんちゃん焼き ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁	・豚もも肉 にんにく 生姜 玉ねぎ ごま ・ほうれん草 人参 しらす ・もやし わかめ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 未: ♪ハイハイ 以: ♪ぼたぼた焼き	未 253kcal 以 454kcal
26	日				
27	月	チキンのチーズ焼き マセドアンサラダ わかめスープ	・鶏もも肉 チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム ・キャベツ わかめ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちようかん	未 462kcal 以 548kcal
28	火	★鮭の西京焼き ひじきの煮物 ★京風みそ汁	・鮭 ・ひじき 生揚げ 人参 ・大根 人参 水菜 里芋 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 さつまいもボール	未 471kcal 以 607kcal
29	水	ミートスパゲティ コロコロサラダ 野菜スープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 人参 トマトピューレ ・ごぼう 枝豆 人参 ささ身 ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 こぎつねごはん	未 410kcal 以 547kcal
30	木	鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツの昆布サラダ みそ汁	・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・キャベツ 人参 塩こんぶ ごま油 ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 467kcal 以 535kcal
31	金	ぶりの中華蒸し チンゲン菜と卵の炒め物 中華スープ	・ぶり オイスターソース ごま油 ・卵 チンゲン菜 人参 ・豚ひき肉 はるさめ もやし にんじん にかまご ごま油	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 474kcal 以 554kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の3月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、470kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。