



# 3月献立表



令和4年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝のおやつ 0,1歳児	昼食	おやつ	延長のおやつ	主な 使用食材	栄養摂取量		
							項目	乳児	幼児
水	15 29	バナナ	ご飯 ●スーミータン ●しゅうまい 春雨サラダ いちご	お茶 ヨーグルト シリアルバー	ハムトースト	卵 豚肉 玉子 牛乳 牛乳 米 油 片栗粉 ごま油 餃子皮 春雨 砂糖 マヨネーズ コーン粉 無塩バター 玉ねぎ コーン パセリ 生姜 椎茸 胡瓜 キャベツ 苺 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 17.6g 12.8g	565kcal 18.5g 12.2g
木	16 30	ビスコ	ご飯 かぶと玉ねぎの味噌汁 鶏肉のごま焼き ●高野豆腐とひじきの含め煮	牛乳 豚肉の お好み焼き	ホットケーキ	味噌 鶏肉 高野豆腐 ツナ 牛乳 卵 豚肉 米 ごま油 砂糖 お好み焼き粉 マヨネーズ かぶ 玉ねぎ 生姜 ひじき 人参 いんげん キャベツ 青のり	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 23.3g 18.4g	501kcal 24.9g 16.7g
金	3	オレンジ	花ちらし寿司 豆腐とほうれん草の清まし汁 春野菜のサラダ いちご	牛乳 ひな祭り 蒸しパン	焼きおにぎり	鮭 卵 玉子 豆腐 牛乳 焼き豚 米 砂糖 油 ホットケーキミックス バター 生姜 さやいんげん 長葱 ほうれん草 キャベツ 苺 菜の花 ｽｯﾌﾟ えんどう 苺 ツナ ｶﾞﾙｼﾞ	エネルギー タンパク質 脂質	490kcal 22.1g 16.1g	523kcal 23.7g 16.3g
	17 31		食パン ●ホワイトスープ 鶏肉のパン粉焼き ●マカロニサラダ	お茶 焼豚チャーハン おしゃぶり昆布		鶏肉 ｺｰﾝ 牛乳 焼き豚 米 砂糖 油 食パン パスタ ｺｰﾝ 人参 玉ねぎ パセリ 胡瓜 しめじ ｻﾞｰｽ ｶﾞﾙｼﾞ	エネルギー タンパク質 脂質	463kcal 19.8g 15.7g	487kcal 21.3g 15.3g
土	4 18	赤ちゃん せんべい	あったかうどん かぶのそぼろあん バナナ	牛乳 お楽しみ	お菓子	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 うどん 油 砂糖 片栗粉 人参 玉ねぎ 白菜 かぶ バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	489kcal 18.6g 13.8g	549kcal 20.6g 14.3g
月	6 20	バナナ	ハッシュドポーク 豆のスープ ●みかんサラダ	牛乳 ピザトースト	お好み焼き	豚肉 生クリーム ｺｰﾝ 大豆 牛乳 チーズ 米 油 砂糖 ジャガイモ 食パン 玉ねぎ 人参 マツタケ しめじ にんにく トマト バナナ ｷﾞｬｯﾌﾟ 胡瓜 みかん ｻﾞｰｽ	エネルギー タンパク質 脂質	518kcal 18.3g 20.3g	556kcal 19.2g 21.4g
火	7	オレンジ	●サンマー麺 大根サラダ りんご	牛乳 ひき肉 納豆ご飯 おしゃぶり昆布	ラスク	豚肉 竹輪 味噌 牛乳 鶏肉 納豆 中華麺 油 ごま油 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま 米 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 大根 りんご のり 昆布 ｶﾞﾙｼﾞ	エネルギー タンパク質 脂質	477kcal 20.4g 15.1g	509kcal 23.3g 15.1g
水	8 22	バナナ	ご飯 ニラと油揚げの味噌汁 千草焼き しらすと胡瓜の酢の物 オレンジ	お茶 ヨーグルト 紅茶クッキー	あんかけご飯	油揚げ 味噌 卵 豆腐 鶏肉 しらす ｺｰﾝ 牛乳 米 砂糖 油 小麦粉 バター にら 大根 人参 玉ねぎ 小松菜 ひじき 胡瓜 わかめ ｶﾞﾙｼﾞ バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	467kcal 19.4g 13.3g	507kcal 21.3g 13.7g
木	23	りんご	バターロール ジュリエンスープ ●カリカリチキン ●プロカリサラダ	お茶 爆弾ライス おしゃぶり昆布	ホットケーキ	玉子 鶏肉 卵 チーズ ｸｰﾙ 油 小麦粉 牛乳 ｺｰﾝ粉 砂糖 米 玉ねぎ 人参 ｷﾞｬｯﾌﾟ ｸﾞｯﾌﾟﾘ ｶﾌﾞﾁ ｰ マツﾀﾞﾍﾞ ｻﾞｰｽ 海苔 昆布 りんご	エネルギー タンパク質 脂質	462kcal 26.6g 18.8g	541kcal 31.3g 19.8g
	23			牛乳 ぼたもち		玉子 鶏肉 卵 牛乳 きな粉 ｸｰﾙ 油 小麦粉 ｺｰﾝ粉 砂糖 米 ごま 玉ねぎ 人参 ｷﾞｬｯﾌﾟ ｸﾞｯﾌﾟﾘ ｶﾌﾞﾁ ｰ 海苔 昆布 りんご	エネルギー タンパク質 脂質	461kcal 21.8g 17.7g	540kcal 25.3g 18.6g
金	10 24	ビスコ	☆(10日)卒園のお祝い給食☆ (10日)赤飯 (24日)菜めし 麩とわかめの味噌汁 鯖の西京焼き 色彩サラダ いちご	牛乳 チョコチップ ホットケーキ	焼きおにぎり	鯖 味噌 玉子 卵 牛乳 米 もち米 甘納豆 ごま 麩 砂糖 油 マヨネーズ ホットケーキミックス バター わかめ キャベツ 胡瓜 苺 かぶ菜	エネルギー タンパク質 脂質	521kcal 21.1g 19.7g	528kcal 22.3g 18.8g
土	11 25	赤ちゃん せんべい	きつねうどん 切干大根とツナの炒め煮 バナナ	牛乳 お楽しみ	お菓子	鶏肉 油揚げ ツナ 牛乳 うどん 油 砂糖 ごま 人参 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 いんげん バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	508kcal 20.0g 15.2g	562kcal 21.7g 15.2g
月	13 27	バナナ	ブリカツ丼 ●豚汁 小松菜のおかか和え オレンジ	お茶 スイートポテト	炒飯	ﾌﾞﾘ 卵 豚肉 味噌 かつお節 牛乳 生クリーム 米 油 小麦粉 ｻﾞｰｽ 砂糖 さつま芋 ｻﾞｰｽ 人参 大根 ごぼう バナナ 小松菜 もやし ｶﾞﾙｼﾞ 長葱	エネルギー タンパク質 脂質	502kcal 18.9g 17.8g	545kcal 20.5g 18.8g
火	14 28	オレンジ	●ミートソースパスタ ハムとインゲンのスープ フレンチサラダ	牛乳 焼おにぎり おしゃぶり昆布	お好み焼き	豚肉 玉子 牛乳 味噌 ﾊﾞﾀｰ 油 小麦粉 ｻﾞｰｽ 米 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ﾄﾏﾄ ｷﾞｬｯﾌﾟ いんげん 胡瓜 ｷﾞｬｯﾌﾟ 昆布 ｶﾞﾙｼﾞ	エネルギー タンパク質 脂質	527kcal 20.8g 16.6g	565kcal 21.9g 15.9g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。  
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。