

2022年3月 献立表

かんのん町保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・さわら（15日）
- ・はっさく（16日）
- ・バナナ（16日）



●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、

乳児の朝のおやつは
毎日牛乳です



今月のくだものは
「りんご・清見オレンジ・いちご・いよかん・はっさく」です。

- ・3日(木)はひな祭り行事食です。
- ・16日(水)はお誕生日会です。
- ・23日(水)はお別れ会行事食です。
- ・28日(月)は多文化おやつです。

※納品の関係により、変更することがあります

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
1	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ 味噌汁(ねぎ・小松菜) りんご	炒めビーフン 牛乳	米、マーマレードジャム さつまいも エッグケアマヨネーズ ビーフン、油、ごま油	鶏もも肉、白味噌 豚ひき肉 牛乳	きゅうり、にんじん ねぎ、小松菜、りんご 玉ねぎ	しょう油、料理酒 塩、出汁 中華だし
2	水	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳	スパゲティ ごま、油、さとう じゃが芋、米	豚ひき肉 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり 清見オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	木	ちらし寿司 かれい煮付け 白菜おひたし/マカロニサラダ 清汁(わかめ・花麩) いちご	桃ケーキ 牛乳 【ひな祭り行事食】	米、さとう、マカロニ、油 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	桜でんぶ、かれい 花鰹、花麩 豆乳 ホイップクリーム 牛乳	にんじん、れんこん、干しいたけ 絹さや、刻みのり、白菜 きゅうり、わかめ、いちご 黄桃缶	酢、塩、出汁 しょうゆ、みりん ベーキングパウダー
4	金	ロールパン 鶏じゃがグラタン ごま酢和え 豆乳スープ いよかん	ひじきごはん 牛乳	ロールパン、油 じゃが芋、パン粉 エッグケアマヨネーズ ごま、さとう、米	鶏小間肉 パルメザンチーズ 豆乳、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、いよかん、ひじき	酢、塩、コンソメ しょう油
5	土	ごはん 豚大根 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	スコーン 牛乳	米、さとう、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス 油、いちごジャム	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく きゅうり、にんじん、えのき りんご	出汁、しょうが しょうゆ、みりん 塩
6	日						
7	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ 清見オレンジ	きなこトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン、バター	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら きゅうり、コーン、もやし わかめ、清見オレンジ	しょう油、酢、塩 中華だし
8	火	チキンカレー 切干大根のマヨ和え 清見オレンジ	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、バター エッグケアマヨネーズ ごま、焼そば	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干大根、きゅうり 清見オレンジ、もやし 青のり	しょう油、カレー粉 中濃ソース、塩 ケチャップ、コンソメ
9	水	いちごジャムサンド ハンバーグ 粉吹き芋 白菜スープ りんご	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	食パン、油、片栗粉 パン粉、じゃが芋 米、ごま油、ごま いちごジャム	豚ひき肉 しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、パセリ 白菜、りんご、小松菜	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょう油
10	木	ごはん 鮭の和風ムニエル キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 清見オレンジ	にゅうめん 牛乳	米、小麦粉、油 ごま油、マカロニ エッグケアマヨネーズ そうめん	鮭、油揚げ 白味噌 鶏ひき肉 牛乳	キャベツ、にんじん、コーン わかめ、清見オレンジ ねぎ	しょう油、塩 出汁
11	金	ごはん レバーの芝麻揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) 清見オレンジ	ミートサンド 牛乳	米、ごま油、片栗粉 油、ごま、さとう ロールパン、小麦粉	豚レバー、油揚げ 大豆水煮、白味噌 豚ひき肉 牛乳	ひじき、にんじん こんにゃく、絹さや、白菜 しめじ、清見オレンジ 玉ねぎ	料理酒 しょうが、しょう油 出汁、ケチャップ ウスターソース
12	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) りんご	ココアプリン クラッカー 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油	豚小間肉 花鰹、白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン、もやし キャベツ、りんご	しょう油、出汁 ココア、ゼラチン
13	日						
14	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	大学芋 牛乳	米、パン粉、油 さとう、さつまいも 黒胡麻	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし ピーマン、コーン、大根 りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ カレー粉

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				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	
15	火	きつねうどん さわらの香味焼き じゃが芋のきんぴら 清見オレンジ	鶏おこわ 牛乳	うどん、さとう、油 じゃが芋、米、もち米 ごま、ごま油	油揚げ、さわら 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、清見オレンジ しめじ、ごぼう	出汁、しょう油、塩 みりん、料理酒 しょうが
16	水	コーンチャーハン ささみチーズ春巻き チンゲン菜とちくわの中華炒め とろみスープ はっさく	バナナケーキ 牛乳 【誕生日会】	米、油、春巻きの皮 小麦粉、片栗粉 ごま油、さとう	ささみ、ピザ用チーズ ちくわ、絹ごし豆腐 豆乳 ホイップクリーム 牛乳	コーン、玉ねぎ、にんじん チンゲン菜、もやし、ねぎ はっさく、バナナ	中華だし、しょう油 ベーキングパウダー
17	木	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(切干大根・人参) はっさく	クッキー 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう、バター	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、切干大根、はっさく	塩、中華だし しょう油、出汁
18	金	ロールパン クリームシチュー 野菜スティック 清見オレンジ	ぼたもち 牛乳	ロールパン、じゃが芋 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、もち米	鶏小間肉、豆乳 あずき缶、きな粉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー コーン、きゅうり、清見オレンジ	コンソメ、塩
19	土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) りんご	昆布とツナのおにぎり 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、黒胡麻 春雨、かぼちゃ	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	小松菜、コーン、玉ねぎ りんご、昆布佃煮	しょう油、みりん 酢、塩、出汁
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草と白菜の海苔和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、油 焼そば麺	鮭、ピザ用チーズ 厚揚げ、白味噌 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 刻みのり、玉ねぎ、りんご わかめ、ねぎ、コーン	塩、しょう油 出汁、中華だし
23	水	チャーハン 鶏の唐揚げ/フライドポテト わかめサラダ コンソメスープ りんご	いちごパフェ 牛乳 【お別れ会】	米、油、ごま油 小麦粉、片栗粉 じゃが芋、さとう、いちごジャム ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚ひき肉 鶏もも肉 しらす 生クリーム 牛乳	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース しょうが、パセリ わかめ、きゅうり、みかん缶 もやし、コーン、いちご りんご	コンソメ、中華だし 塩、酢、しょう油 ゼラチン
24	木	ドライカレー シルバーサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	米、小麦粉、油、さとう 春雨、じゃが芋 エッグケアマヨネーズ グラニュー糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン ピーマン、トマト缶、きゅうり 清見オレンジ	ウスターソース カレー粉、コンソメ 塩、酢
25	金	ごはん 豚とキャベツの味噌炒め ナムル 清汁(ちくわ・わかめ) 清見オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ごま油 ホットケーキミックス 油	豚小間肉、白味噌 ちくわ、豆乳 牛乳	ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん わかめ、清見オレンジ	料理酒、しょう油、酢 出汁、塩、中華だし ベーキングパウダー ココア
26	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・人参) りんご	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、麩、黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 青のり、えのき、りんご	しょう油、塩 出汁
27	日						
28	月	ごはん 松風焼き 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) 清見オレンジ	トロン 牛乳 【多文化おやつ】	米、油、パン粉 春雨、ごま油、さとう 小麦粉、ごま 春巻きの皮、黒砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 白味噌 牛乳	ねぎ、にんじん、玉ねぎ、コーン しめじ、ほうれん草、もやし わかめ、清見オレンジ バナナ	塩、中華だし しょう油、出汁
29	火	ごはん 豚肉の塩麩炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・なめこ) はっさく	ホットケーキ 牛乳	米、油 ごま油、ホットケーキ ミックス	豚小間肉 しらす、挽き割り納豆 白味噌 豆乳 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜 にんじん、大根、なめこ はっさく	塩、塩麩 しょう油、酢、出汁 メープルシロップ
30	水	豚汁うどん 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきのサラダ 清見オレンジ	揚げパン 牛乳	うどん、油、さとう ロールパン	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌、鶏もも肉 牛乳	ごぼう、大根、にんじん ねぎ、こんにゃく、ひじき、きゅうり コーン、清見オレンジ	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ 中濃ソース しょうが、酢
31	木	いちごジャムサンド ポークビーンズ 切干しサラダ 豆乳スープ りんご	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、油 さとう、ごま油 米、ごま いちごジャム	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 ダイスチーズ、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、切干大根、きゅうり コーン、玉ねぎ、りんご	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、コンソメ 塩

