

献立表

2022年3月

アルテ子どもと木幼稚園

日付	献立名	おやつ (◎は午前、○は午後)	材料名		
			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・15・29 火	ご飯 さわらの若草焼き かぼちゃの含め煮 けんちん汁 はっさく	◎牛乳 ○牛乳 ○ナポリタン	米、○スパゲティ、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さわら、木綿豆腐、○ウインナーソーセージ、○粉チーズ、淡色みそ	かぼちゃ、はっさく、だいこん、○たまねぎ、にんじん、○ピーマン、ねぎ、○トマトピューレ、しめじ、ごぼう、ほうれんそう、ごま、しょうが
2・16 水	ご飯 鶏のコーンフレーク焼き かぶと人参のサラダ 白菜の豆乳スープ りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○しらすと青菜のおにぎり	米、○米、コーンフレーク、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、○ごま油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉豆乳、鶏ひき肉、○しらすずし	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぶ、しめじ、きゅうり、○こまつな、レモン果汁、○ごま、○ごま
3 木 ひな祭り	ひな祭りちらし寿司 炒り鶏 菜の花のすまし汁 いちご	◎牛乳 ○牛乳 ○ももの花ゼリー	米、さといも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、○カルピス、卵、◎牛乳	いちご、にんじん、だいこん、○もも缶(白桃)、れんこん、○にんじんジュース、なばな、しめじ、さやえんどう、いんげん、かんぴょう、干ししいたけ、○粉かんでん
4・18 金	ご飯 鮭のパン粉焼き ホクホク蒸し野菜 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○お好み焼き	米、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ、○ながいも、油、パン粉、○油	○牛乳、◎牛乳、さけ、○豚ひき肉、米みそ、粉チーズ、○かつお節	バナナ、○キャベツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○ねぎ、カットわかめ、にんにく、○あおのり
5・19 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ○ジャムサンド	○食パン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン、○いちごジャム
7 月	カレーライス キャベツとささみのゴマサラダ フルーツヨーグルト	◎牛乳 ○牛乳 ○おかかおにぎり	米、○米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ささ身、○かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、みかん缶、ホールトマト缶詰、バナナ、にんじん、コーン、ごま、○ごま、○ごんぶ
8・22 火	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○手作りチップス	米、○じゃがいも、さといも、○油、油、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、豚肉、米みそ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、○あおのり
9・23 水	ご飯 チキンのトマトソース 花野菜のサラダ きのこのスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○きつねうどん	米、○ゆでうどん、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、カリフラワー、えのきたけ、○ねぎ、○にんじん、しめじ、コーン、レモン果汁、にんにく
10・24 木 卒園祝い	菜の花ご飯 かじきの竜田揚げ 春キャベツのサラダ みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○ぼたぼた焼き	米、○米、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、○油	○牛乳、かじき、生揚げ、淡色みそ、◎牛乳	キャベツ、みかん缶、バナナ、かぶ、きゅうり、なばな、コーン、かぶ・葉、いちご、にんじん、レモン果汁、しょうが、ごんぶ
11 金	ご飯 さばのカレー風味焼き きゅうりともやし胡麻酢和え 大根と豚肉のスープ りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○トースト (手作りいちごジャム)	米、○食パン、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さば、豚ひき肉	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、○いちご、○りんご、ごま、干ししいたけ、○レモン果汁、にんにく
12・26 土	ピラフ ポトフ トマト りんごのレーズン煮	○牛乳 ○焼きおにぎり	米、○米、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、○米みそ	りんご、たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、干しえんどう、○すりごま
14・28 月	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○にんじん蒸しパン	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ、ちくわ、◎牛乳	バナナ、○にんじん、にんじん、こまつな、ねぎ、いんげん、ひじき、しょうが、にんにく
17・31 木 お彼岸	ご飯 マカロニグラタン セロリとベーコンのスープ オレンジ	◎牛乳 ○牛乳 ○ぼた餅(17日) ○わかめおにぎり(31日)	米、○米、マカロニ、無塩バター、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン、◎牛乳、○きな粉、○あずき	オレンジ、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、セロリ、しめじ
25 金 お誕生会	赤飯 つくね焼き 三色なます すまし汁 みかん	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ	米、○小麦粉、もち米、○砂糖、○無塩バター、パン粉、砂糖、油、焼酎	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、あずき、米みそ	みかん、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、○いちご、ねぎ、黒ごま
30 水 ソクレストメニュー	ご飯 タンダーチキン 小松菜の納豆和え みそ汁 フルーツポンチ	◎牛乳 ○牛乳 ○おからドーナッツ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、米みそ、○おから、かつお節	バナナ、だいこん、こまつな、みかん缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、いちご、レモン果汁、にんにく
平均栄養量			エネルギー 620kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 180g

※仕入れの状況により、献立・食材が変更することがございます。