

2022年3月

## 献立表

こぼとの森保育園

日 ノ 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	ごはん 鮭のパン粉焼き にんじんしりしり もやしゆかり和え 鶏ごぼう汁	ごへいもち チーズ くだもの 麦茶	パン	米、押麦、なたね油、パン粉 あわもち	さけ、とり肉、 みそ、ベーコン、チーズ	いちご、にんじん、もやし、ねぎ、 こまつな、ごぼう、えのきたけ	496 kca 20.1 g 13.3 g 1.8 g
2 16 30 水	ごはん 切干大根のみそ汁 さわら西京焼き ひじき煮 ほうれん草おかか和え	ココア揚げパン 芋けんぴ くだもの 牛乳	じゃがもち	米、押麦、あわもち、健康パン、 さつまいも、なたね油、 てんさい糖、しらたき、なたね油	牛乳、さわら、みそ、 油あげ、白すりごま、 かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、にんじん、れんこん、 切り干しだいこん、ひじき、 しょうが	574 kca 20.5 g 20.1 g 1.7 g
3 17 31 木	3日) ちらし寿司風鮭ご飯 17・31日) わかめごはん 鶏肉の香味焼き コロコロサラダ おふのすまし汁	フルーツゼリー ラスク 牛乳	おにぎり	米、押麦、あわもち、食パン、 じゃがいも、てんさい糖、 なたね油、マーガリン、 片栗粉、おふ	牛乳、とり肉、ハム、 白いりごま、鮭、油あげ	バナナ、みかん、いちご、だいこん、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう、 切り干しだいこん、ひじき、長ねぎ、 きざみのり	654 kca 21.1 g 21.2 g 1.4 g
4 18 金	ごはん チリコンカーン ★マカロニサラダ ★コンスープ	ぼたもち 田作りいりこ くだもの 麦茶	パン	米、押麦、あわもち、なたね油、 てんさい糖、マカロニ、小麦粉	ぶた肉、ツナ缶、きなこと、 煮干し、白いりごま、 大豆(水煮缶)	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、赤パプリカ、 トマト(缶)	485 kca 17.1 g 12.4 g 1.4 g
5 19 土	豚丼 キャベツのみそ汁 かぼちゃの煮もの くだもの	ごはんのお焼き クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	米、押麦、あわもち、しらたき、 小麦粉、てんさい糖、なたね油	ぶた肉、ツナ缶、みそ、 油あげ	りんご、バナナ、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、にんじん、 しょうが	679 kca 18.2 g 21.7 g 1.6 g
7 月	中華おこわ 春雨サラダ ワンタンスープ	みそじゃが 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、押麦、あわもち、 じゃがいも、マカロニ、 みそ、なたね油、はるさめ、 片栗粉、ワンタンの皮	牛乳、とり肉、ツナ缶、 白すりごま	りんご、もやし、たまねぎ、 たけのこ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、干ししいたけ	443 kca 14.3 g 14.1 g 1.9 g
8 22 火	ゆかりごはん もやしのみそ汁 かじきチャップ ひじきサラダ	茶飯おにぎり ウインナー くだもの 麦茶	パン	米、押麦、あわもち、 てんさい糖、さといも、なたね油	かじき、みそ、ハム、 油あげ、ツナ(缶)、 ウインナー	いちご、キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、きゅうり、 ひじき、ニンニク	477 kca 18.3 g 15.9 g 1.9 g
9 23 水	★バリバリ春雨丼 ごまサラダ わかたけスープ	★焼きそば たくあん くだもの 牛乳	おにぎり	米、押麦、あわもち、 ぎょうざの皮、なたね油、 はるさめ、中華麺	牛乳、ぶた肉、ツナ缶、 白すりごま	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、キャベツ、たけのこ、 ピーマン、干ししいたけ、 カットわかめ	498 kca 17.9 g 17.4 g 2.2 g
10 24 木	ごはん しめじのみそ汁 ★あじフライ 小松菜のり和え	マカロニきなこ ビスケット くだもの 牛乳	パン	米、押麦、あわもち、マカロニ、 粉黒糖、なたね油、小麦粉、 てんさい糖、パン粉	牛乳、あじ、みそ、 きなこ	みかん、たまねぎ、もやし、 はくさい、こまつな、しめじ、 のり佃煮、きざみのり	556 kca 21.6 g 15.3 g 1.6 g
11 25 金	ごはん 豆腐のみそ汁 じゃが芋の焼きコロック 切干大根煮 ほうれん草ごま和え	ドーナツ 干し芋 くだもの 牛乳	おにぎり	米、押麦、あわもち、 じゃがいも、小麦粉、 パン粉、なたね油、てんさい糖	牛乳、豆腐、ぶた肉、 木綿豆腐、みそ、油あげ	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、 なめこ、にんじん、切り干しだいこん	539 kca 17.4 g 16.9 g 1.5 g
12 26 土	みそ煮込みうどん 切干ツナサラダ フルーツヨーグルト	チキンライスおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油	ヨーグルト(無糖)、ぶた肉、 とり肉、油あげ、ツナ缶、 みそ	りんご、バナナ、いちご、 たまねぎ、だいこん、にんじん	581 kca 15.9 g 18.1 g 1.7 g
14 28 月	カレーライス ブロッコリーボン酢 マカロニスープ	焼きいも レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、押麦、あわもち、 じゃがいも、さつまいも、 なたね油、マカロニ	牛乳、ぶた肉、ハム	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、はくさい、トマト(缶)、 ニンニク、しょうが	499 kca 13.4 g 14.8 g 1.6 g



●3/3は『ひなまつり』  
昼食はちらし寿司風鮭ご飯、  
おやつはフルーツゼリーで  
女の子の健やかな成長と  
健康を祈りお祝いたします。



●献立表の★マークは、  
はと組さんのリクエスト  
メニューです。  
お楽しみに！！



<今月の果物>  
りんご、みかん、  
バナナ、いちご

★食材の主な産地  
さわら—富山県  
あじ—長崎県  
鮭—北海道  
かじき—和歌山県  
豚肉—茨城県  
鶏肉—宮崎県  
白米—長野県