



2022年 3月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー 上：以上児 下：未満児	たんぱく質	脂質	
1	火	ミルク	ごはん	豚と大根の旨辛炒め みそポテト ほうれん草サラダ むぎ茶	牛乳 あげばん	豚肉 大根 ねぎ にんにく ごま油 じゃがいも みそ ほうれん草 きゅうり ハム コッペパン	548	22.9	13.4	
2	水	やさしいジュース	ごはん	子キンのトマト煮 厚揚げとしいたけの煮物 春雨の中華和え 牛乳	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	鶏肉 玉葱 トマト缶 ソース バター 厚揚げ しいたけ 春雨 人参 きゅうり コーン缶 すりごま ごま油 ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	555	23.7	18.1	
3	木	むぎ茶 ひなあられ	ごはん	肉巻き 花野菜のサラダ 花麩 / いちご 菜の花の卵スープ	牛乳 さくらもち	豚肉 大根 人参 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 ハム マヨネーズ 花麩 / いちご 卵 菜の花 しいたけ / さくらもち	582	21.7	19.5	
4	金	オレンジジュース	ゆかりごはん	さつまいもそれ煮 人参アツペ キャベツとやしの酢の物 田舎汁	牛乳 お菓子	さつまいも 大根 しょうが 人参 バター キャベツ もやし ごぼう ねぎ かぼちゃ しめじ 豆腐 鶏肉 みそ	563	23.5	19.3	
5	土			きつねうどん みかん 牛乳	ぶどうジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ なたと みかん	652	18.7	18.7	
7	月	りんごジュース	ごはん	豚の旨辛煮 ちくわの煮物 キャベツときゅうりのサラダ ほうじ茶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 玉葱 しいたけ 白滝 ちくわ キャベツ きゅうり 人参 ごま油 コーンフレーク	520	23.0	12.2	
8	火	やさしいジュース	ごはん	煮込みおでん さつまいもマカロニサラダ パン缶 ぶっかけ / 牛乳	むぎ茶 豆腐ドーナツ	大根 じゃがいも こんにゃく さつま揚げ ちくわ うすらの卵缶 昆布 マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 ハム イタリアンドレッシング	504	18.6	12.1	
9	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	子キンカレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 サンドイッチ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 カレールウ 小麦粉 スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / 食パン きゅうり ハム マヨネーズ	509	17.3	18.6	
10	木	ミルク	ごはん	豚と白菜の蒸し物 かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりのサラダ むぎ茶	牛乳 りんごケーキ	豚肉 白菜 大根 しょうが ごま油 かぼちゃ もやし きゅうり ハム ごま油 ミックス粉 スキムミルク 卵 りんご ヌールシロップ マーガリン	579	20.9	20.1	
11	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	さばの旨辛煮 ひじきの煮物 白菜の塩昆布和え	牛乳 お菓子	さば しょうが ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ 白菜 塩昆布 さつまいも 玉葱 しめじ みそ	577	22.0	18.9	
12	土			小松菜の和風スパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 小松菜 コーン缶 ベーコン オレンジ	616	18.5	21.6	
14	月	飲むヨーグルト	ごはん	トマトポトフ しゅうまい 青じそスパゲティサラダ 牛乳	むぎ茶 むしぼん	じゃがいも キャベツ 玉葱 人参 ウインナー トマト缶 しゅうまい スパゲティ きゅうり ツナ コーン缶 青じそドレッシング ミックス粉 牛乳 あずき缶	527	17.5	14.5	
15	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	マーボー豆腐 さつまいものレモン煮 大根ときゅうりのごま酢和え	ほうじ茶 オレンジ お菓子	豆腐 人参 たら ねぎ 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 さつまいも レモン汁 大根 きゅうり わかめ すりごま オレンジ	519	17.4	16.3	
16	水	やさしいジュース	ごはん	筑前煮 はんぺんのバター焼き 白菜とコーンのマヨ和え ほうじ茶	牛乳 ココアクッキー	鶏肉 ごぼう 人参 しいたけ さつま揚げ 菊水煮 ごま油 はんぺん バター 白菜 コーン缶 マヨネーズ バター 小麦粉 牛乳 ココア	581	22.0	20.6	
17	木	ミルク	ごはん	しらすと海苔の玉子焼き 切干大根の煮物 白和え かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 マカロニあべかわ	卵 しらす 青のり ねぎ 切干大根 人参 油揚げ こんにゃく 豆腐 ひじき 小松菜 コーン缶 すりごま かぼちゃ 玉葱 ベーコン 豆乳 みそ / マカロニ きな粉	553	24.6	18.1	
18	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	塩からあげ ポテトサラダ 金時豆 アツタンスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 小麦粉 しょうが にんにく じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 金時豆 アツタの皮 もやし くら	623	23.2	25.3	
19	土			やまそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	672	20.5	20.8	
21	月	🌸🌸 春分の日 🌸🌸								
22	火	ポカリ	ごはん	シチュー ウインナー 大根サラダ かかん缶 / むぎ茶 パン缶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ 鶏肉 シチュールク スキムミルク ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり ハム ごま油 かかん缶 / バナナ	627	19.8	25.2	
23	水	やさしいジュース	ごはん	フライドポテト フロッキーのマリネ ABCスープ	ほうじ茶 おかずマフィン	豚挽き肉 玉葱 豆腐 パン粉 ケチャップ ソース フライドポテト ブロッコリー レモン汁 ABCマカロニ キャベツ 人参 コーン缶 ベーコン / ミックス粉 牛乳 卵	658	24.9	25.8	
24	木	ミルク	ごはん	豚のおろし焼肉 白菜とちくわの和え物 ほうれん草とやしのサラダ むぎ茶	牛乳 フレンチトースト	豚肉 玉葱 人参 エリンギ 大根 白菜 ちくわ かつお節 ほうれん草 きゅうり もやし ごま油 食パン スキムミルク 卵	528	25.8	14.7	
25	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	鶏の照り焼き ごみさいも キャベツとツナのサラダ ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 じゃがいも キャベツ きゅうり ツナ 和風ドレッシング 小松菜 人参 玉葱 しめじ ベーコン スキムミルク	555	18.3	16.5	
26	土	🌸🌸 卒園式 🌸🌸								
28	月	むぎ茶	ごはん	きょうざ 切干大根の煮物 キャベツサラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	きょうざ 切干大根 人参 油揚げ しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶 イタリアンドレッシング	601	16.1	19.5	
29	火	ほうじ茶	ごはん	肉団子の旨辛煮 マッシュポテト もやしナムル 牛乳	りんごジュース お菓子	肉団子 玉葱 じゃがいも 牛乳 バター もやし きゅうり 人参 すりごま ごま油	561	14.3	16.8	
30	水	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切キャベツ 春雨サラダ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	メンチカツ ソース キャベツ ソース 春雨 人参 きゅうり コーン缶 わかめ	551	13.7	14.1	
31	木	ほうじ茶	ごはん	しゅうまい きのこスパゲティ 大根ときゅうりの酢の物 牛乳	オレンジジュース お菓子	しゅうまい スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン 大根 きゅうり	561	15.8	15.7	
		今月の平均値	以上児：エネルギー Kcal 未満児：エネルギー Kcal	たんぱく質：g たんぱく質：g	脂質：g 脂質：g		*以上児も主食を入れた数値です。			



3月9日 ちゅうりっぷ クッキング サンドイッチ
3月14日 さくら クッキング むしぼん
3月16日 あやめ クッキング 二色クッキー
3月23日 さくら リクエストメニュー

