

2023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				
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他	
1	水	むぎ茶 人参	ごはん	ツナ入り焼き玉子 ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	卵 ツナ 油揚げ 牛乳 豆腐 きな粉 スキムミルク	ごはん マヨネーズ 白滝 ごま ミックス粉	玉葱 ケチャップ ひじき 人参 椎茸 ほうれん草 しめじ ねぎ えのき		
2	木	ミルク	ごはん	チキンソテー みそ大根 春雨サラダ	牛乳 お菓子	鶏肉 ハム 牛乳	ごはん みそ 春雨 お菓子	玉葱 しめじ ケチャップ 大根 きゅうり コーン わかめ 人参	イスターソース	
3	金	むぎ茶 ひなあられ	わかめごはん	肉巻き 花野菜のサラダ 花巻 / いちご 菜の花の玉子スープ	カルビスゼリー	豚ロース ハム	ごはん マヨネーズ 花巻 ホイップクリーム ビスケット	大根 人参 ブロッコリー カリフラワー 玉葱 いちご 椎茸 菜の花 / みかん缶		
4	土			きのこのパグティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	ベーコン 牛乳	スパゲティ お菓子	人参 玉葱 しめじ えのき オレンジ りんごジュース		
6	月	やさしいジュース	ごはん	トマトツナカレー コールスローサラダ 福神漬 もも缶 / 牛乳	むぎ茶 あひばん	ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも コールスロードレッシング マヨネーズ コッパパン	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり 福神漬 もも缶	カレールウ	
7	火	ミルク	ごはん	豚肉と白菜の卵とし かぼちゃのグラッセ みそ汁	牛乳 チーズクッキー	豚肉 卵 みそ 豆腐 牛乳	ごはん バター バター 小麦粉 粉チーズ	白菜 玉葱 人参 かぼちゃ わかめ ねぎ		
8	水	りんごジュース	ごはん	鯖の西京焼き 切干大根の煮物 かぶときゅうりの酢の物 牛乳	むぎ茶 肉うどん	鯖 みそ 油揚げ さつま揚げ 牛乳 / 豚肉 油揚げ	ごはん うどん	切干大根 人参 かぶ きゅうり 人参 ねぎ		
9	木	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいもの甘煮 ブロッコリーマリネ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 / ヨーグルト (スキム)	ごはん さつまいも	玉葱 人参 エリンギ 大根 もも缶 りんご		
10	金	むぎ茶 大根	鮭ごはん	ちくわのみそ揚げ キャベツとコーンのマヨ和え 洋風豚汁	牛乳 お菓子	ちくわ 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも お菓子	あおのり キャベツ コーン 大根 人参 キャベツ ケチャップ		
11	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	豚肉 牛乳	中華麺 お菓子	キャベツ バナナ オレンジジュース	ウスターソース	
13	月	ポカリ	ごはん	かぼちゃシチュー ウインナー きゅうりとキャベツのサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	鶏肉 スキムミルク ウインナー 牛乳 / 牛乳	ごはん フレンチドレッシング	かぼちゃ 玉葱 人参 ケチャップ キャベツ きゅうり みかん缶 / バナナ	シチュールウ	
14	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭のバター醤油焼き 白菜とちくわの煮物 ABCスープ	牛乳 ハムチーズトースト	鮭 ちくわ ベーコン 牛乳 ハム チーズ	ごはん バター マカロニ 食パン	白菜 玉葱 人参 トマト缶		
15	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 じゃがコーン 大根ときゅうりのごま和え むぎ茶	牛乳 おふろasuk	豆腐 豚挽き肉 みそ 牛乳	ごはん ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま 焼き麩 マーガリン	人参 ねぎ ニラ にんにく しょうが コーン 大根 きゅうり わかめ		
16	木	やさしいジュース	ごはん	ほうれん草とツナの玉子焼き 人参グラッセ もやしとひじきのナムル むぎ茶	牛乳 メープルポテト	卵 ツナ 牛乳	ごはん マヨネーズ バター ごま油 さつまいも バター メープルシロップ	ほうれん草 玉葱 ケチャップ 人参 もやし 人参 きゅうり コーン ひじき		
17	金	飲むヨーグルト	ゆかりごはん	ハバーグ さばのスパゲティサラダ たまごスープ	牛乳 お菓子	豆腐 豚挽き肉 ハム 卵 牛乳	ごはん パン粉 スパゲティ ごま油 お菓子	玉葱 ケチャップ きゅうり 人参 コーン えのき わかめ ごまつな	ウスターソース	
18	土			ピラフ オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 牛乳	ごはん お菓子	玉葱 人参 コーン パセリ オレンジ ぶどうジュース		
20	月	りんごジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソテー 大根ときゅうりのサラダ パン缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも コーン 青しそドレッシング お菓子	玉葱 人参 トマト缶 コーン 大根 きゅうり わかめ パン缶 / オレンジ	ウスターソース ↑ハヤシルウ	
21	火	🌸 🌸 春分の日 🌸 🌸								
22	水	やさしいジュース	ごはん	豚のみそ焼き もやしときゅうりの酢の物 さつま揚げと小松菜の煮物 牛乳	フルーチェ	豚ロース みそ さつま揚げ 牛乳 / 牛乳	ごはん ごま油 ごはん マヨネーズ バター	玉葱 にんにく もやし きゅうり わかめ ごまつな バナナ	フルーチェの煮	
23	木	ミルク	ごはん	鯖のみぞれ煮 ほうれん草の白和え みそ汁	牛乳 パンマフィン	鯖 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳 牛乳 (加熱) 卵	ごはん ごま こんにゃく ミックス粉 バター	大根 しょうが ほうれん草 人参 ひじき かぼちゃ 玉葱 パン缶		
24	金	むぎ茶 りんご	わかめごはん	鶏肉の中華和え 温野菜 スライスチーズ ミルクスープ	オレンジジュース お菓子	鶏肉 スライスチーズ ウインナー スキムミルク	ごはん ごま ごま油 ごま油 お菓子	キャベツ もやし コーン ほうれん草 玉葱 しめじ / オレンジジュース		
25	土	🎓 卒園式 🎓								
27	月	むぎ茶	ごはん	ポトフ しゅうまい イタリアンスパゲティサラダ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	ウインナー しゅうまい ハム 牛乳	ごはん じゃがいも スパゲティ イタリアンドレッシング お菓子	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース		
28	火	むぎ茶	ごはん	ぎょうざ ブロッコリーのベーコン炒め ポテトサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	ぎょうざ ベーコン 牛乳	じゃがいも マヨネーズ お菓子	ブロッコリー しめじ きゅうり 人参 りんご りんごジュース		
29	水	むぎ茶	ごはん	メンチカツ 千切りキャベツ 大根サラダ 牛乳	オレンジジュース お菓子	メンチカツ 牛乳	ごはん ごま ごま油 お菓子	キャベツ 大根 きゅうりの わかめ オレンジジュース	ウスターソース ウスターソース	
30	木	むぎ茶	ごはん	肉団子の旨辛煮 さつまいものレモン煮 野菜のおかか和え 牛乳	ぶどうジュース お菓子	肉団子 かつお節 牛乳	ごはん さつまいも お菓子	玉葱 レモン汁 もやし きゅうり 人参 ぶどうジュース		
31	金	むぎ茶	ごはん	ハムカツ 千切りキャベツ 春雨マヨサラダ 牛乳	りんごジュース お菓子	ハムカツ 牛乳	ごはん 春雨 マヨネーズ お菓子	キャベツ きゅうり 人参 コーン りんごジュース	ウスターソース ウスターソース	
今月の平均値		以上児：エネルギー：572 Kcal 未満児：エネルギー：430 Kcal		たんぱく質：20.0 g たんぱく質：15.4g		脂質：18.9 g 脂質：13.7 g				



3月17日 さくら リクエストメニュー

