

3月予定献立表

令和4年度 認定こども園おおのだい

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		かや体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	水	えびせん 牛乳	バター ロール	ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ スープ(コーン・わかめ)	野菜かりんとう ごませんべい 牛乳	パン ジャがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン わかめ
2	木	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	大豆入り筑前煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	☆ミルクティの ケーキ 牛乳	米 さといも 油 砂糖 バター ホットケーキの素	鶏肉 大豆 糸けつり みそ 卵 牛乳	人参 ごぼう 干椎茸 グリーンピース ブロッコリー きゅうり なめこ ねぎ
3	金	やさいせん 牛乳	3色ちらし	鶏肉のから揚げ もやしときゅうりのサラダ すまし汁(花ふ・三つ葉)	☆桃ゼリー 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ふ	鶏肉 ハム 牛乳 卵	きゅうり 人参 のり 生姜 もやし 三つ葉
4	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 大根ときゅうりのドレッシング みそ汁(キャベツ・ふ)	黒糖ロール しょうゆせんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり キャ ベツ
6	月	ビスケット 牛乳	ごはん	春巻 かわりきんぴら すまし汁(豆腐・あさつき)	☆バナナ蒸しパン 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキの素 春巻の皮 春雨	豚肉 えび さつま揚げ 豆腐 豆乳 牛乳	大根 人参 グリーンピース あさつき パナナ しいたけ たけのこ
7	火	クラッカー 牛乳	ポーク カレー	すき昆布の炒め煮 ☆フルーツ(清見オレンジ)	カステラ 牛乳	米 ジャがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 ちくわ	玉ねぎ 人参 グリーンピース すき昆布
8	水	せんべい 牛乳	うどん	菜の花かき揚げ キャベツと きゅうりのごま昆布和え	☆おにぎり (鮭・青菜) 麦茶	うどん てんぷら粉 油 ごま 米	ウインナー はんぺん 鮭フレーク 牛乳	玉ねぎ 菜の花 コーン キャベツ 人参 きゅうり 塩こんぶ ねぎ 青菜 のり
9	木	塩せんべい 牛乳	ラーメン	はんぺんのチヌ はさみ揚げ スパゲティサラダ ぶどうゼリー	☆マーブルクッキー のむヨーグルト	中華生麺 小麦粉 砂糖 パン粉 スパゲティ バター 卵の素 マネース 油	豚肉 なたと 牛乳 ロースハム チーズ はんぺん ヨーグルト	ほうれん草 人参 コーン きゅうり キャベツ みかん
10	金	ボーロ 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 キャベツとツナのサラダ スープ(玉ねぎ・卵)	味付小魚 クッキー 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	豆腐 豚肉 みそ ツナ 卵 味付小魚 牛乳	人参 ねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ
11	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツの塩昆布和え みそ汁(大根・もやし)	レーズンロール 塩せんべい 牛乳	米 油 砂糖 パン	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ トマト キャベツ グリーンピース 塩こんぶ もやし 大根
13	月	ほんせん (小魚) 牛乳	ごはん	白身魚の立田揚げ 小松菜の納豆和え みそ汁(豆腐・ねぎ)	☆きな粉サンド 牛乳	米 片栗粉 油 パン マーガリン 砂糖	メルルーサ 納豆 糸けつり みそ 豆腐 牛乳	小松菜 人参 ねぎ
14	火	サブレ 牛乳	ごはん	豆腐と豚肉の旨煮 揚げ人参のごま和え みそ汁(ふ・キャベツ)	今川焼 牛乳	米 油 片栗粉 ジャがいも ごま 砂糖 ふ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	生姜 人参 白菜 きぬさや キャベツ
15	水	しょうゆ せんべい 牛乳	食パン	マカロニミートグラタン フレンチサラダ スープ(えのき・コーン)	☆なめたけご飯 麦茶	パン マカロニ バター 油 砂糖 米 マネース デミグラスソース	豚肉 チーズ ツナ 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり えのき茸 コーン
16	木	えびせん 牛乳	チキン カレー	大豆とひじきの煮物 フルーツ(バナナ)	ヨーグルト 塩せんべい 牛乳	米 ジャがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき 清見オレンジ
17	金	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	かじきの煮付 切干大根のごまサラダ みそ汁(ねぎ・あげ)	☆パウンドケーキ 牛乳	米 砂糖 ごま マヨネーズ バター ホットケーキの素 油	かじき みそ 油あげ 卵 牛乳	切干大根 きゅうり 人参 コーン ねぎ
18	土	やさいせん 牛乳	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 キャベツと人参の甘酢和え みそ汁(ふ・わかめ)	サブレ しょうゆせんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ
20	月	クッキー 牛乳	ごはん	照焼ハンバーグ カニカマと海藻のサラダ みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	☆クッキー 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま 油 ホットケーキの素 バター	豚肉 豆乳 かにかまぼこ みそ 牛乳	玉ねぎ きゅうり 人参 ひじき わかめ なめこ
22	水	ビスケット 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 パンサンスー みそ汁(大根・わかめ)	☆ぼたもち (きな粉) 麦茶	米 砂糖 はるさめ 油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	白菜 えのき茸 ねぎ 大根 きゅうり 人参 コーン わかめ
23	木	クラッカー 牛乳	カレー うどん	ウインナーのケチャップあえ キャベツとコーンのサラダ	☆蒸しパン 牛乳	うどん カレールー 砂糖 油 ホットケーキの素	鶏肉 ウインナー 牛乳	昆布 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン
24	金 誕生 会	クラッカー 牛乳	ケチャップ ライス	チキンカツ コールスロー スープ(コーン・わかめ) りんごジュース	ケーキ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 ハム 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン わかめ
25	土	塩せんべい 牛乳	ごはん	炒めビーフン きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(ふ・もやし)	☆スナックパン 揚げせんべい 牛乳	米 ビーフン 油 砂糖 パン	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 干椎茸 きゅうり わかめ もやし なめこ
27	月	ボーロ 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁(豆腐 ねぎ)	☆クッキー のむヨーグルト	米 マーマレード 油 砂糖 バター ホットケーキの素	鶏肉 ハム 牛乳 のむヨーグルト 豆腐	ブロッコリー きゅうり 人参 ねぎ
28	火	ビスケット 牛乳	うどん	さつまいものかき揚げ もやしと きゅうりのおかか和え	☆マドレーヌ 牛乳	うどん さつまいも バター てんぷら粉 ホットケーキの素 砂糖	ウインナー 糸けつり 鶏肉 卵 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし きゅうり ねぎ レモン汁
29	水	ほんせん (えび) 牛乳	黒糖パン	ツナとチーズのオムレツ キャベツとみかんのサラダ スープ(えのき、ベーコン)	☆おにぎり (わかめ・ごま) 麦茶	パン 油 砂糖 米 ごま	卵 ツナ チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん えのき茸 わかめ のり
30	木	サブレ 牛乳	ごはん	シュウマイ 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(あげ・キャベツ)	☆いももち 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 シュウマイの皮 ジャがいも	豚肉 みそ 油あげ 牛乳 ホタテ	干椎茸 玉ねぎ 生姜 きゅうり 人参 わかめ キャベツ
31	金	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉の治部煮 和風ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	ビスケットサンド 塩せんべい 牛乳	米 砂糖 ジャがいも マヨネーズ	鶏肉 ハム みそ 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜

平均 乳児食(基準献立) エネルギー486kcal たんぱく質17.3g 脂質15.5g 食塩相当量1.6g ※献立変更により栄養価がかわることがあります
栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー549kcal たんぱく質21.3g 脂質18.4g 食塩相当量1.8g