



3月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	さいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・高野豆腐・ねぎ) 赤魚のみりん焼き 小松菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 赤魚 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
2 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・人参・長ねぎ) 幼児: 麻婆豆腐 乳児: 豆腐のそぼろあんかけ しらすの和え物 パナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり パナナ りんごジュース アガー 南瓜	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 麦茶
3 水	蒸しさつまい芋 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁(大根・えのき・わかめ) 菜の花入りごま味噌和え デコポン 麦茶	さくらもち 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 油 ごま 白玉粉 薄力粉 いちごジャム さつまい芋	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 大根 えのき わかめ 菜の花 キャベツ デコポン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・白菜・しめじ) 鶏肉の塩焼き ひじきと切り干し大根の煮物 グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ ひじき 切干大根 しらす 人参 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり 大根	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ
5 金	人参煮 麦茶	スバゲティナポリタン コンソメスープ(人参・コーン・ほうれん草) かぼちゃとじゃが芋のサラダ ヨーグルト 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 ごま	玉ねぎ ビーマン 人参 コーン ほうれん草 南瓜 きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
6 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(さつまい芋・えのき・ねぎ) 鶏肉と野菜の炒め物 白菜の塩昆布和え テーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 テーズ 牛乳	米 さつまい芋 油 いちごジャム クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ えのき 万能ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 白菜 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
8 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・油揚げ・小切麩) 肉野菜炒め ピーフと野菜のマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 煮干し	米 小切麩 油 ピーフ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オレンジ レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9 火	大根煮 麦茶	お野菜パン コンソメスープ(キャベツ・しめじ・コーン) ほうれん草オムレツ 白菜のマリネサラダ りんご 麦茶	じゃこチャーハン 麦茶	鶏卵 牛乳 鶏肉 しらす	野菜パン 乗塩バター 油 砂糖 米 ごま油	キャベツ しめじ コーン 玉ねぎ ほうれん草 ひじき 白菜 人参 きゅうり りんご 大根	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
10 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ) かれのい照り焼き 小松菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	甘食 牛乳	味噌 木綿豆腐 かれい 鶏卵 練乳 牛乳	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
11 木	蒸しじゃが芋 麦茶	雑穀ご飯 幼児: チキンカレー 乳児: チキンシチュー トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ミルクくずもち せんべい 麦茶	鶏肉 牛乳 きな粉	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ほうれん草 パナナ パセリ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 塩 ホワイトソース
12 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物(人参・白菜・しめじ・かつお節) 鶏肉の唐揚げ フロコリーとさつまい芋のサラダ フルーツポンチ 麦茶	コーンフレーククッキー 麦茶	ささげ かつお節 鶏肉	米 もち米 ごま 片栗粉 油 さつまい芋 砂糖 薄力粉 コーンフレーク	昆布 干しいたけ 人参 白菜 しめじ しょうが フロコリー 黄桃缶 りんご バイン缶 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
13 土	ウエハース 麦茶	ピピンパ丼 中華スープ(玉ねぎ・えのき・チンゲン菜) もやしの和え物 テーズ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚ひき肉 テーズ 油揚げ	米 砂糖 ごま油 ごま ウエハース	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき ちんゲン菜 もやし きゅうり コーン ひじき	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 だし醤油 料理酒
15 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・小松菜) 親子焼き 納豆和え りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 焼きのり りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
16 火	蒸しさつまい芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(白菜・人参・しめじ) 豚肉のトマト煮 大根サラダ オレンジ 麦茶	バナナヨーグルト せんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 せんべい さつまい芋	白菜 人参 しめじ 玉ねぎ ダイズトマト 大根 きゅうり コーン オレンジ パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17 水	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(南瓜・長ねぎ・小切麩) 幼児: 鶏肉の生姜炒め 乳児: 鶏肉の野菜炒め フロコリーのマヨ和え パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 玄米 小切麩 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ フロコリー 人参 パナナ 大根	水 だし醤油 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ



3月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
18 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・えのき・小松菜) 和風ミートローフ 白菜のゆかり和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつま芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 きゅうり ゆかり グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
19 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【春分】幼児:竹の子ご飯 乳児:混ぜご飯 味噌汁(大根・なめこ・ねぎ) 幼児:さわらの香り揚げ 乳児:かれのい香り揚げ じゃが芋の炒め物 いちご 麦茶	きな粉ぼたもち 牛乳	油揚げ 味噌 さわら きな粉 牛乳 かれい	米 ごま油 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 もち米	たけのこ 昆布 干しいたけ 大根 なめこ 万能ねぎ にんにく しょうが 人参 ビーマン いちご	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22 月	小魚 麦茶	ご飯 春雨スープ(春雨・干しいたけ・小松菜) 八宝菜 中華和え オレンジ 麦茶	にらせんべい 牛乳	豚肉 干しいたけ 味噌 牛乳 煮干し	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 鶏力粉 油	干しいたけ 小松菜 白菜 人参 長ねぎ 大根 きゅうり オレンジ にら	水 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
23 火	人参煮 麦茶	ご飯 コーンスープ(コーン・玉ねぎ・人参) 幼児:鶏肉のカレー風味炒め 乳児:鶏肉の野菜炒め キャベツの人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	スイートポテト 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉	米 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれん草 りんご	水 ホワイトソース だし醤油 料理酒 カレー粉 人参ドレッシング 麦茶
24 水	蒸しじゃが芋 麦茶	豚丼 味噌汁(キャベツ・わかめ・ねぎ) 大根のマヨ和え オレンジ 麦茶	キャラット蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ しらす 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 長ねぎ 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	水 料理酒 だし醤油 塩 麦茶 ベーキングパウダー
25 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜玉子うどん 筑前煮 バナナ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	鶏卵 鶏肉 味噌	うどん 片栗粉 油 米 ごま	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 大根 ごぼう パナナ 南瓜	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 麦茶
26 金	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ・キャベツ・切り干し大根) 鮭のホイル蒸し 幼児:こんにゃくとごぼうの金平 乳児:こんにゃくとじゃが芋の金平 グレープフルーツ 麦茶	チーズマフィン 牛乳	味噌 厚揚げ 鮭 鶏卵 牛乳 チーズ	米 押し麦 無塩バター 油 ごま 砂糖 薄力粉 さつま芋 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 ごぼう つきこ 小松菜 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
27 土	ウエハース 麦茶	テキンピラフ コンソメスープ(じゃが芋・白菜・コーン) ほうれん草とツナの和え物 チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 クラッカー マシュマロ ウエハース	玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 コーン ほうれん草 もやし	水 テキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
29 月	小魚 麦茶	おかかご飯 味噌汁(大根・高野豆腐・ねぎ) ひき肉とじゃが芋の玉子焼き チンゲン菜の炒め物 オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	かつお節 味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 きな粉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 人参 ひじき グリーンピース チンゲン菜 玉ねぎ オレンジ	水 こいくちしょうゆ だし醤油 料理酒 塩 テキンスープの素 麦茶
30 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 中華スープ(キャベツ・しめじ・ねぎ) コーン肉団子 春雨の甘酢和え りんご 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	キャベツ しめじ 長ねぎ 玉ねぎ ひじき しょうが コーン 小松菜 もやし りんご わかめご飯の素 南瓜	水 テキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
31 水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(南瓜・人参・ほうれん草) 鶏肉のチーズ焼き キャベツサラダ バナナ 麦茶	いちごプリン せんべい 牛乳	鶏肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 油 砂糖 いちごプリンの素 せんべい じゃが芋	南瓜 人参 ほうれん草 パセリ キャベツ きゅうり パナナ	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	615	21.3	17.5	270	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	502	17.4	13.3	229	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。