

# 2022年度3月 予定献立表

# おひさま岡町保育園

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (13 27)	ごはん 春野菜と豆腐のチャンプルー (かつお、昆布、しょうゆ、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 春キャベツのホットドッグ(ケ チャップ)	豆腐(30g)豚バラ(30g) 卵(10g) うすあげ(7g) ウインナー	五分搗米(42g) ごま油 ロールパン	春キャベツ(20g)人参(12g) もやし(10g)菜の花(10g) 生姜 にんにく 新玉ねぎ(15g)しめじ(7g) 青ねぎ(2g) 春キャベツ 新玉ねぎ
火 (14 28)	ごはん 元気モリモリレバーの生姜煮 (しょうゆ、酒) ブロッコリーとりんごのすっきりサラダ (酢、塩) 具だくさんおみそ汁 (にぼし、みそ) きなこあめ	鶏レバー(40g) 豆腐(15g) きなこ	五分搗米(42g) 三温糖 新じゃがいも(10g) 水飴 黒砂糖	玉ねぎ(20g)生姜 ブロッコリー(35g)りんご(15g) ゆず 春キャベツ(10g)しめじ(7g)人参(5g) 新ごぼう(7g)青ねぎ(2g)
水 (15 29)	ごはん ワカサギの天ぶら (塩) ぬた和え (白みそ、酢) にゅうめん (かつお、昆布、薄口、酒、塩) いちごの蒸しパン(B.P.)	ワカサギ(40g)青のり 卵(3g) ちくわ(5g) 鶏ささみ(10g) 牛乳(3g)	五分搗米(42g) 薄力粉(5g) サラダ油 三温糖 そうめん(4g) 薄力粉(9g)三温糖(4g) サラダ油(5g)	わけぎ(15g)ほうれん草(8g) 人参(5g) しめじ(12g)まいたけ(4g) みつば(2g) いちご(5g)
木 (2 16 30)	ごはん 鶏手羽元のマーマレード焼き 水菜と新玉ねぎのシャキッとサラダ (塩、酢) 菜の花と卵のスープ (コンソメ、塩) お好み焼き (ソース)	鶏手羽元(1本) ちりめんじゃこ(5g) 卵(5g) 豚ひき肉(10g) 青のり かつお節	五分搗米(42g) オリーブ油 白ごま 小麦粉(15g) 長芋(5g) 天かす(3g)	マーマレード 水菜(10g)人参(10g) 新玉ねぎ(15g) 菜の花(9g) 玉ねぎ(10g) 春キャベツ(15g)
金 (31)	フランスパン 春野菜の大豆トマト煮 (トマト缶、ケチャップ、コンソメ) 新ごぼうの pasta サラダ (マヨネーズ、酢、塩) ひじきおにぎり(昆布、薄口、塩)	豚ももブロック(30g) 大豆(10g) ひじき(0.2g)	フランスパン(1切れ) じゃがいも(30g) 三温糖 マカロニ(5g) 白米(35g)	人参(20g)玉ねぎ(20g)にんにく 春キャベツ(30g)しめじ(10g) スナップエンドウ(10g) 新ごぼう(15g)人参(7g) 水菜(7g) 人参(4g)三つ葉(3g)
土 (4 18)	鶏肉のみそキャベツ丼 (みそ、しょうゆ、酒、みりん) おみそ汁(にぼし、みそ) 市販菓子	鶏もも肉(45g) きざみのり 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 新じゃがいも(15g)	春キャベツ(10g) にんじん(2g)新たまねぎ(5g) 新たまねぎ(20g) えのき(5g)青ねぎ(1g)
卒 17 園 日 式	鶏そぼろの三色丼 (しょうゆ、塩、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ) ジャムサンド	鶏ミンチ(40g) 卵(12g) 平天(8g)	白米(50g) 三温糖 サンドイッチパン(1/2切れ)、ジャム	スナップエンドウ(15g) 土生姜(1g) 春キャベツ(15g) 大根(10g) しめじ(8g) えのき(8g) 白ねぎ(4g)



1日(水)は  
お弁当日です

	献立(調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (6 20)	ごはん ホタルいかと大根の煮物 (しょうゆ・みりん・酒) 春の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩) 菜の花の pasta (しょうゆ、昆布茶)	ほたるいか(20g) 乳(いか) 豆腐(20g) ベーコン(8g)	五分搗米(42g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 三温糖 白ごま 麩 スパゲッティ(20g) オリーブ油 バター	大根(30g) 人参(10g)スナップエンドウ(8g) 干しいたけ(2g) まいたけ(7g)ふき(10g) えのき(7g) 菜の花(10g)人参(8g) にんにく(1g)
火 (7)	誕生会特別メニューです。			
水 (8 22)	春野菜のかきあげ丼 (だし、しょうゆ、みりん、塩) すまし汁 (かつお、昆布、うすくち、塩) ふきごはんおにぎり(だし、薄口、塩)	えび(15g) 卵(4g) ささみ(10g) 豆腐(10g) うすあげ(1g)	白米(45g) 小麦粉 三温糖 サラダ油 小豆	新たまねぎ(20g) にんじん(10g) ふきのとう(5g) 菜の花(10g) 三つ葉(3g) しめじ(6g) えのき(6g) 小松菜(10g) ふき(10g)
木 (9 23)	ごはん 鶏肉の にんにく 照り焼き (しょうゆ、みりん) うどとささみの梅和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 9日 ビスケットと柑橘類 23日 おはぎ	鶏もも肉(60g) 鶏ささみ(20g) 小豆	五分搗米(42g) 三温糖 ビスケット	にんにく うど(12g)青じそ(2g) 梅干し(4g) かぶ(10g)えのき(7g) ふき(5g) 柑橘類
金 (10 24)	たけのこごはん (かつお、昆布、薄口、酒、塩) 魚の塩焼き(塩) 菜の花のごま和え (薄口) おみそ汁 (にぼし、みそ) いよかんマフィン(B.P.)	うすあげ(5g) 魚(50g) 牛乳(4cc)	白米(50g) 白ごま 新ジャガイモ(10g) 小麦粉(15g)三温糖(5g) バター(5g)	たけのこ(10g)みつば(1g) 菜の花(20g)人参(5g) 新玉ねぎ(10g)春キャベツ(10g) しめじ(8g) いよかん(10g)
土 (11)	小松菜の焼きそば (ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	豚バラスライス(25g) ちくわ(6g)かつお節 青のり 豆腐(10g) わかめ(4g)	やきそば(25g)	小松菜(30g)人参(10g) 玉ねぎ(20g)もやし(8g) 新玉ねぎ(10g) えのき(8g)

🌸 3日は、ひなまつり特別メニューです。  
🌸 7日は、お誕生日特別メニューです。

🌸 0, 1歳児クラスは、朝のおやつと牛乳を食べます。  
🌸 おやつには、牛乳と季節の果物がつきます。

3月の平均摂取栄養量 エネルギー571kcal たんぱく質23.4g 脂質17.7g 塩分2.0g