

# 2023年3月献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9時のおやつ	昼食	おやつ	主な材料
1	水	麦茶 菓子	おひなさまごはん お吸い物 鶏の唐揚げ 野菜のごま酢和え フルーツゼリー	牛乳 おたのしみパン	精白米 鶏ひき肉 鶏卵 焼きのり はんぺん きゅうり にんじん くろごま たまねぎ 生しいたけ 麩 若鶏もも しょうが ごま油 もやし ごまつな キャベツ かつお節 白桃缶 いちご 寒天ゼリー 牛乳 強力粉 パン粉 バター 薄力粉
2	木	牛乳 菓子	パン ミネストローネ 魚のパン粉焼き ココロココおさつサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 梅かつおご飯の おにぎり	牛乳 パン キャベツ たまねぎ いんげん にんじん ウイナーソーセージ 大豆 ダイストマト さけ パルメザンチーズ パン粉 パセリ 油 さつまもも じゃがいも きゅうり ロースハム マヨドレ ブロッコリー ネーブル 精白米 梅びしお 削り節
3	金	麦茶 菓子	ご飯 春雨スープ れんこん入り中華団子 もやしのナムル 野菜スティック フルーツ	牛乳 ソフトレーズンクッキー	精白米 はるさめ にんじん 鶏卵 こねぎ ぶたひき肉 れんこん たまねぎ パン粉 油 もやし きゅうり 焼き豚 ごま油 いりごま だいこん いやかん 牛乳 薄力粉 バター レーズン ベーキングパウダー
4	土	麦茶 菓子	鶏の照り焼き丼 味噌汁 トマトのおかか和え かぼちゃのソテー フルーツ	牛乳 クラッカーサンド	精白米 若鶏もも しょうが ごまつな キャベツ ぶなしめじ わかめ みそ トマト きゅうり にんじん かつお節 ごま油 かぼちゃ 油 牛乳 クラッカー クリームチーズ いちごジャム
6	月	麦茶 菓子	わかめご飯 けんちん汁 鶏肉とじゃが芋のこってり煮 かぶの塩こんぶ和え 付け合わせ フルーツ	牛乳 マーブル蒸しパン	精白米 わかめ だいこん にんじん こぼろ 木綿豆腐 油揚げ 乾しいたけ 長ねぎ 若鶏もも じゃがいも 絹さや バター トマト キャベツ かぶ きゅうり かぶの葉 塩昆布 グレープフルーツ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 油 ココア
7	火	牛乳 菓子	あんかけラーメン からあげくん チンゲン菜の中華和え フルーツ	麦茶 ツナのり巻き	牛乳 中華麺 ぶたもも ごまつな にんじん はくさい たまねぎ なると もやし 乾しいたけ 鶏ひき肉 鶏卵 マヨドレ パン粉 薄力粉 トマトケチャップ ベーキングパウダー 油 じゃこ きくらげ ごま油 りんご 精白米 まぐろ水煮缶 いりごま 焼きのり
8	水	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 魚の香味焼 根菜のとろとろ煮 ごぼうサラダ フルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	精白米 かぶ 油揚げ ごまつな みそ むきかいらい 長ねぎ しょうが いりごま だいこん にんじん 高野豆腐 いんげん こぼろ きゅうり 若鶏ささ身 マヨドレ きよみ 牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 木綿豆腐 油 グラニュー糖
9	木	麦茶 菓子	パン 野菜スープ ポークビーンズ コーンソテー 付け合わせ フルーツヨーグルト	麦茶 そばめし	パン キャベツ にんじん ブロッコリー 大豆 ぶたロース たまねぎ ピーマン トマトケチャップ ダイストマト缶 コーン缶 アスパラガス バター スナップエンドウ みかん缶 パナナ プレーンヨーグルト キウイフルーツ 中華麺 精白米 長ねぎ ぶたばら こねぎ かつお節 あおのり ごま油 中濃ソース
10	金	麦茶 菓子	炊き込みご飯 味噌汁 魚の梅まヨ焼き ひじきの煮物 たたききゅうり フルーツ	牛乳 アップルパイ	精白米 にんじん 若鶏もも こぼろ ぶなしめじ じゃがいも なめこ あさつき みそ さけ 梅びしお マヨドレ 乾ひじき 油揚げ 乾しいたけ ごま油 きゅうり いりごま デコボン 牛乳 りんご レモン パイシート 鶏卵
11	土	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 豚肉のトンテキ風 ほうれん草のおひたし 付け合わせ フルーツ	麦茶 にゅうめん	牛乳 精白米 木綿豆腐 生しいたけ かぼちゃ みそ ぶたロース 米粉 中濃ソース ほうれん草 もやし にんじん かつお節 トマト そうめん わかめ 長ねぎ 乾しいたけ 若鶏もも
13	月	牛乳 菓子	鶏塩うどん ツナちくわ天 わかめの酢の物 フルーツ	麦茶 ソフトせんべい	牛乳 うどん にんじん わかめ 乾しいたけ 若鶏もも 油揚げ ちくわ まぐろ水煮缶 たまねぎ 天ぷら粉 あおのり 油 きゅうり せとが 精白米 チーズ こねぎ しらす干し
14	火	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 魚のお好み焼き風 さつま揚げの煮物 大根サラダ フルーツ	牛乳 ミックスピザ	精白米 かぼちゃ えのきたけ ごまつな みそ めかじき 米粉 お好み焼きソース マヨドレ あおのり かつお節 さつまあげ チーズ にんじん 乾しいたけ いんげん かぶ だいこん きゅうり 焼き豚 ごま油 ネーブル 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー たまねぎ ウイナーソーセージ コーン缶 ピーマン トマトケチャップ 油
15	水	牛乳 菓子	おたのしみごはん 野菜スープ 鶏肉のローストチキン風 カラフルサラダ ウイナー 型抜き人参 フルーツ2点盛り	ジュース おやつバイキング	牛乳 精白米 トマトケチャップ カレー粉 焼きのり スライスチーズ エリンギ たまねぎ キャベツ 若鶏もも しょうが ウスターソース にんじん 赤ピーマン きゅうり 黄ピーマン かぶ ロースハム 油 ウイナーソーセージ スナップエンドウ いちご デコボン 薄力粉 鶏卵 ジュース バター 生クリーム ココア 寒天ゼリー
16	木	牛乳 菓子	パン 卵入り野菜スープ 煮込みハンバーグ 春野菜のサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 ぼたもち	牛乳 パン 鶏卵 えのきたけ 赤ピーマン たまねぎ ぶたひき肉 にんじん パン粉 油 ダイストマト デミグラスソース トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ アスパラガス マヨドレ トマト グレープフルーツ もち米 精白米 きな粉 あずき

17 お別れ会	金	麦茶 菓子	二色ごはん お吸い物 魚の竜田揚げ 野菜のごまマヨネーズ和え もちもちポテト フルーツゼリー	牛乳 ジャムサンド	精白米 カレー粉 わかめ さけ だいこん ほうれんそう まいたけ めかじき しょうが 油 乾しいたけ にんじん キャベツ すりごま マヨドレ じゃがいも れんこん スナップエンドウ いちご デコボン 寒天ゼリー 黄桃缶 白桃缶 牛乳 食パン いちごジャム ママレードジャム
18	土	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜煮 野菜のきなこ和え 付け合わせ フルーツ	牛乳 プチケーキ	精白米 油揚げ たまねぎ わかめ みそ 若鶏もも しょうが こまつな にんじん キャベツ きな粉 かつおだし トマト パナナ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 バター レモン
20	月	牛乳 菓子	和風春野菜スパゲッティー 野菜スープ 魚のマレードソースかけ スナップエンドウのサラダ フルーツポンチ	麦茶 チヂミ風	牛乳 スパゲッティー ウィンナーソーセージ たまねぎ アスパラガス 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ 油 花かつお節 かぶ かぶの葉 トマト むぎがれい 米粉 ママレードジャム スナップエンドウ にんじん きゅうり みかん缶 パナナ パイナップル缶 りんご缶 ぶたひき肉 ごま油 片栗粉 こねぎ
22	水	麦茶 菓子	五目チャーハン 野菜スープ 棒棒鶏風サラダ 付け合わせ フルーツ	牛乳 オムレット	精白米 焼き豚 鶏卵 にんじん あさつき きくらげ 長ねぎ しょうが ごま油 ぶなしめじ 若鶏ささ身 きゅうり もやし すりごま みそ マヨドレ ブロッコリー きよみ 牛乳 油 薄力粉 生クリーム いちご パナナ
23	木	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏つくね焼き 五目豆 野菜の甘酢和え フルーツ	牛乳 ほうれん草のマフィン	精白米 木綿豆腐 ぶなしめじ 長ねぎ みそ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 乾ひじき 鶏卵 パン粉 油 大豆 ごぼう だいこん いんげん 乾しいたけ きゅうり かまぼこ せとか 牛乳 ホットケーキミックス バター ほうれんそう
24 こぱ あん ら作 組り	金	牛乳 菓子	パン 野菜スープ 魚のフリッター アスパラソテー 付け合わせ フルーツ	麦茶 菜飯おにぎり ★パリパリこんぶ	牛乳 パン ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン むぎがれい 薄力粉 鶏卵 ベーキングパウダー 油 アスパラガス コーン缶 にんじん バター トマト グレープフルーツ 精白米 いらごま こまつな こねぎ
25	土	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 野菜の煮物 ブロッコリーの磯和え フルーツ	麦茶 バナナヨーグルト おせんべい	牛乳 精白米 なめこ えのきたけ 長ねぎ みそ ぶたロース ごま油 ごぼう だいこん にんじん 乾しいたけ かつお節 ブロッコリー きざみのり バナナ プレーンヨーグルト おせんべい
27	月	麦茶 菓子	ゆかりご飯 味噌汁 魚の中華あん 野菜炒め 粉ふき芋 フルーツ	牛乳 オレンジケーキ	精白米 ゆかり 木綿豆腐 だいこん こまつな みそ むぎがれい 米粉 たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ あさつき しょうが ごま油 キャベツ にんじん もやし ぶたもも じゃがいも あおのり パナナ 牛乳 薄力粉 バター 鶏卵 ベーキングパウダー みかんジュース ネーブル
28	火	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん 野菜のかき揚げ 野菜の梅和え フルーツ	麦茶 カレーピラフ	牛乳 うどん ぶたロース だいこん にんじん 乾しいたけ ごぼう 長ねぎ こまつな しょうが みそ たまねぎ れんこん こねぎ じゃこ 天ぷら粉 カレー粉 油 きゅうり キャベツ 梅びしお デコボン 精白米 バター ぶたひき肉
29	水	麦茶 菓子	ご飯 お吸い物 魚の味噌焼 わかめの和風サラダ 高野豆腐の煮物 フルーツ	牛乳 もちもちポンテ	精白米 もやし こまつな えのきたけ さけ みそ わかめ にんじん きゅうり キャベツ ごま油 いらごま だいこん ごぼう 高野豆腐 いんげん グレープフルーツ 牛乳 白玉粉 ホットケーキミックス 木綿豆腐 きな粉
30	木	牛乳 菓子	ホットドッグ 野菜スープ 鶏ささみと菜の花のマヨ和え ジャーマンポテト フルーツ	麦茶 混ぜ込みいなりご飯	牛乳 コッペパン ウィンナーソーセージ キャベツ トマトケチャップ ぶなしめじ たまねぎ にんじん パセリ 若鶏ささ身 菜の花 きゅうり マヨドレ じゃがいも ベーコン 油 きよみ 精白米 油揚げ 乾しいたけ
31	金	麦茶 菓子	中華おこわ わかめスープ やみつきちキチン 野菜の中華和え 付け合わせ フルーツヨーグルト	麦茶 みたらし団子	もち米 焼き豚 にんじん わかめ 長ねぎ 木綿豆腐 ごま油 若鶏もも トマトケチャップ マヨドレ パセリ キャベツ きゅうり ロースハム いらごま アスパラガス トマト プレーンヨーグルト みかん缶 キウイフルーツ バナナ 白玉粉 木綿豆腐

※仕入れ等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。  
★は、噛みごたえのある「かみかみメニュー」です。毎月1回実施していきます。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
目標量	475Kcal	18.0 g	14.4 g	1.5 g
今月の平均値	452Kcal	17.5 g	15.0 g	1.6 g



日付	曜日	12カ月頃～(完了期)	
		午前食	午後おやつ
1	水	軟飯 お吸い物 鶏肉の柔らか煮 野菜の和え物	ホットケーキ 野菜スープ
2	木	スティックパン ミネストローネ 白身魚のソテー さつま芋のサラダ	おかかおにぎり 野菜スープ
3	金	軟飯 春雨スープ やわらか鶏つくね スティック野菜	蒸しパン 野菜スープ
4	土	軟飯 味噌汁 鶏肉の柔らか煮 かぼちゃの煮物	煮込みうどん
6	月	わかめ入り軟飯 けんちん汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参スティック	蒸しパン 野菜スープ
7	火	あんかけうどん 肉団子煮 野菜の和え物	ツナおにぎり 野菜スープ
8	水	軟飯 味噌汁 白身魚の照り焼き 根菜の煮物	ホットケーキ 野菜スープ
9	木	スティックパン 野菜スープ かぼちゃのそぼろ煮 野菜ソテー	そばめし 野菜スープ
10	金	炊き込み軟飯 味噌汁 白身魚の野菜あん 野菜スティック	蒸しパン 野菜スープ
11	土	軟飯 味噌汁 高野豆腐煮 野菜のおひたし	にゅうめん
13	月	鶏塩うどん 豆腐の野菜あんかけ 野菜の甘酢和え	ソフトせんべい 野菜スープ
14	火	軟飯 味噌汁 白身魚のトマト煮 大根サラダ	蒸しパン 野菜スープ
15	水	軟飯 野菜スープ やわらか鶏つくね カラフルサラダ	ホットケーキ 野菜スープ
16	木	スティックパン 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 春野菜サラダ	雑炊

17	金	軟飯 お吸い物 白身魚の照り焼き 野菜のごまマヨネーズ和え	ジャムサンド 野菜スープ
18	土	軟飯 味噌汁 鶏肉の柔らかか煮 野菜のきな粉和え	煮込みうどん
20	月	スープバゲットー 白身魚のソテー 野菜サラダ	野菜のお焼き 野菜スープ
22	水	あんかけチャーハン かきたまスープ 野菜の中華和え	ホットケーキ 野菜スープ
23	木	軟飯 味噌汁 やわらか鶏つくね 野菜の甘酢和え	蒸しパン 野菜スープ
24	金	スティックパン 野菜スープ 白身魚の蒸し焼き アスパラソテー	菜飯おにぎり 野菜スープ
25	土	軟飯 味噌汁 高野豆腐煮 ブロッコリーの磯和え	にゅうめん
27	月	軟飯 味噌汁 白身魚のあんかけ 粉ふき芋	ホットケーキ 野菜スープ
28	火	味噌煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物 野菜の和え物	雑炊
29	水	軟飯 お吸い物 白身魚の味噌焼き 和風サラダ	蒸しパン 野菜スープ
30	木	スティックパン 野菜スープ ささみと野菜の煮物 じゃが芋炒め	おかかおにぎり 野菜スープ
31	金	軟飯 わかめスープ 鶏肉の柔らかか煮 野菜のナムル	煮込みうどん

☆体調や食べ具合を見て、進めていきたいと思えます。

☆仕入れの都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承下さい。

☆後期のお子様は成長によって、パンがゆ⇒蒸しパンやスティックパンになる場合があります。

☆野菜の煮物は、主に大根・にんじん・キャベツ・かぶ・さつまいも・じゃが芋・かぼちゃ・玉葱  
トマト・ほうれん草・小松菜・ブロッコリーから数種類を使用していく予定です。

☆完了期のお子様は成長によって軟飯⇒ご飯になる場合があります。

又、通常の給食の献立が食べられるお子様はそちらを提供していきます。

☆中期から、食べているフルーツがあれば提供していきます。

