令和4年度　３月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	水	牛乳 小魚	ごはん 千草焼 納豆サラダ 味噌汁　麦茶　キウイフルーツ	シュガートースト 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 鶏卵　納豆　わかめ 豆腐	精白米　油　食パン バター	玉ねぎ　人参　にら　もやし きゃべつ　キウイフルーツ	醤油　砂糖 マヨドレ めんつゆ 味噌
2	木	牛乳 小魚	黒糖ロールパン ミートボール 菜の花のおかか和え スープ　清見オレンジ　牛乳	焼きそば 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 スキムミルク　鶏卵 竹輪　かつおぶし 青海苔　豚バラ肉	黒糖ロールパン　パン粉 油　焼きそば麺	玉ねぎ　なばな　ほうれん草 人参　もやし　大根 チンゲン菜　清見オレンジ きゃべつ	ケチャップ 砂糖　醤油　酢 塩　めんつゆ ソース　みりん
3	金	牛乳 小魚	洋風チラシ寿司（0～1歳ふりかけごはん） さわらのカレー揚げ 大根サラダ お吸い物　りんご　麦茶	ヨーグルト ひなあられ（2歳児～） ボーロ（0，1歳児） せんべい	牛乳　小魚　ハム ウインナー　鶏卵 さわら　のり はんぺん　ヨーグルト	精白米　油　てんぷら粉 ごま　ひなあられ せんべい ボーロ（0，1歳児）	いんげん　大根　きゅうり 人参　ほうれん草 りんご	砂糖　塩　酢 カレー粉 醤油 ふりかけ（0，1歳）
4	土	牛乳 小魚	けんちんうどん チキンナゲット　ブロッコリー バナナ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚 鶏モモ肉　かまぼこ チキンナゲット	ゆでうどん バームクーヘン	人参　大根　長ねぎ ごぼう　しめじ ほうれん草 ブロッコリー　バナナ	めんつゆ マヨネーズ ケチャップ
6	月	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（カレイ） 五目なます 味噌汁　麦茶　清見オレンジ	ハムサンド 牛乳	牛乳　小魚　カレイ ハム　かまぼこ	精白米　ごま 食パン	生姜　ブロッコリー 人参　小松菜　かぶ 清見オレンジ	砂糖　醤油　酒 みりん　塩 マヨドレ　味噌 酢
☆7	火	牛乳 小魚	おにぎり メンチカツ　ーログラタン ゆで野菜 味噌汁　ゼリー　麦茶	ミニケーキ フルーツ添え 麦茶	牛乳　小魚　鮭 わかめふりかけ 豚ひき肉　牛ひき肉 鶏卵　麩　ベーコン	精白米　薄力粉　パン粉 油　バター　ゼリー ミニケーキ マカロニ	玉ねぎ　ブロッコリー 人参　こねぎ オレンジ　キウイフルーツ いちご	中濃ソース 味噌　塩 マヨネーズ
8・22	水	牛乳 小魚	ロールパン スティック肉の甘辛煮 小松菜のサラダ スープ　キウイフルーツ　牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚　鶏手羽肉 味付き油揚げ	バターロールパン ごま油　いりごま 精白米	小松菜　きゃべつ　人参 コーン　白菜　かぼちゃ キウイフルーツ	醤油　みりん 酒　砂糖 酢　塩　鶏がら ブイヨン
9	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（ほっけ） マカロニサラダ 味噌汁　麦茶　りんご	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚 ほっけ　ハム 油揚げ	精白米　マカロニ チーズ蒸しパン	人参　きゅうり　コーン 玉ねぎ　りんご	塩　マヨドレ 味噌
10	金	牛乳 小魚	ちゃんぽんうどん 揚げ餃子　（0歳児　水餃子） バナナ 麦茶	ピザトースト（0歳児） ピザ（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 かまぼこ　豚ひき肉 チーズ　ウインナー ベーコン	ゆでうどん　ごま油 餃子の皮　油 ピザクラスト 食パン（0歳児）	人参　もやし　玉ねぎ 長ねぎ　白菜　生姜 バナナ	醤油　かつおだし 鶏がら　塩 酒　ケチャップ
11・○25	土	牛乳 小魚	チキンカレーライス きゃべつサラダ スープ 清見オレンジ　麦茶	カステラ 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉	精白米　じゃがいも 油　カステラ	玉ねぎ　人参　きゃべつ きゅうり　コーン えのきたけ　長ねぎ 清見オレンジ	カレールウ 醤油　酢　塩 砂糖　ブイヨン
13・27	月	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしサラダ 味噌汁　清見オレンジ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ハム	精白米　はるさめ ごま油　スティックパン	生姜　もやし　人参 きゅうり　玉ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	酒　みりん 醤油　塩　酢 砂糖　味噌
14	火	牛乳 小魚	ミートソーススパゲッティ(0歳児マカロニ) 切り干し大根のごま和え スープ バナナ　麦茶	クラッカー（0歳児） ジャムクラッカー（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 粉チーズ スキムミルク 油揚げ	スパゲッティ　バター 白ごま　ジャム クラッカー マカロニ（0歳児）	生姜　玉ねぎ　人参　長ねぎ ピーマン　エリンギ　バナナ ホールトマト　ほうれん草 切り干し大根　えのき	ケチャップ 中濃ソース 砂糖　ブイヨン 醤油　みりん
◎15	水	牛乳 小魚	ごはん 焼肉 納豆サラダ 味噌汁　麦茶　キウイフルーツ	揚げパン（0～4歳児） 牛乳 ゼリー せんべい（5歳児） 麦茶	牛乳　小魚　納豆 豚ロース肉　わかめ 豆腐　きなこ	精白米　ロールパン ゼリー（5歳児）	しょうが　にら　もやし 人参　きゃべつ キウイフルーツ	醤油　みりん マヨドレ　味噌 砂糖
16	木	牛乳 小魚	食パン（2歳児以上バター） ミートボール 菜の花のおかか和え スープ　デコポン　牛乳	炊き込みおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 スキムミルク　鶏卵 竹輪　かつおぶし 油揚げ	食パン　バター　パン粉 油　精白米	玉ねぎ　なばな　ほうれん草 人参　もやし　大根 チンゲン菜　デコポン しいたけ	ケチャップ 砂糖　醤油　酢 塩　めんつゆ みりん
17	金	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鯖） 里芋のそぼろ煮 味噌汁　りんご　麦茶	ヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳　小魚　鯖 豚ひき肉 ヨーグルト	精白米　里芋 油　片栗粉 せんべい	れんこん　人参 チンゲン菜　玉ねぎ りんご	塩　醤油 みりん　砂糖
18	土	牛乳 小魚	けんちんうどん チキンナゲット　ブロッコリー バナナ 麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚 鶏モモ肉　かまぼこ チキンナゲット	ゆでうどん バームクーヘン	人参　大根　長ねぎ ごぼう　しめじ ほうれん草 ブロッコリー　バナナ	めんつゆ マヨネーズ ケチャップ
20	月	牛乳 小魚	チーズソフト スパニッシュオムレツ 白菜のおひたし スープ　清見オレンジ　牛乳	ぼたもち 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 ベーコン　チーズ 油揚げ　かつおぶし 小豆　きな粉	チーズソフト じゃがいも 精白米	人参　ほうれん草 玉ねぎ　白菜 しめじ　小松菜　かぶ 清見オレンジ	ケチャップ めんつゆ 砂糖
23	木	牛乳 小魚	ちゃんぽんうどん しゅうまい バナナ 麦茶	りんごケーキ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 かまぼこ　豚ひき肉 スキムミルク 鶏卵	ゆでうどん　ごま油 シュウマイの皮 片栗粉　薄力粉 バター	人参　玉ねぎ　白菜 長ねぎ　白菜　生姜 もやし　きゃべつ　コーン バナナ　りんご	醤油　鶏がら かつおだし 酒　砂糖
◇24	金	牛乳 小魚	赤飯 天ぷら ゆで野菜　麦茶 味噌汁　いちご　みかん	お菓子の盛り合わせ 麦茶（0～1歳児） りんごジュース（2歳児以上）	牛乳　小魚　小豆 海老	もち米　精白米　ごま塩 てんぷら粉　油　クッキー せんべい　チョコ（3歳児以上） スナック　ゼリー　ジュース	かぼちゃ　蓮根 ブロッコリー　人参 こねぎ　なめこ いちご　みかん	マヨネーズ 味噌 醤油
28	火	牛乳 小魚	麻婆豆腐丼 ハムサラダ スープ キウイフルーツ　麦茶	クッキー（0歳児） マシュマロボール（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　豆腐 豚ひき肉　ハム	精白米　油　ごま油 片栗粉 クッキー（0歳児） マシュマロ　コーンフレーク	長ねぎ　生姜　きゃべつ ほうれん草　人参　もやし いんげん　えのきたけ キウイフルーツ	醤油　砂糖 味噌　みりん 鶏がら　酒 酢　ブイヨン
29	水	牛乳 小魚	和風スパゲッティ（0歳児マカロニ） かぼちゃサラダ スープ バナナ　麦茶	クラッカー（0歳児） ジャムクラッカー（1歳児以上） 牛乳	牛乳　小魚　豚ひき肉 チーズ　ベーコン　ハム	スパゲッティ　バター 白ごま　ジャム クラッカー　さつまいも マカロニ（0歳児）	玉ねぎ　長ねぎ ほうれん草　しめじ　バナナ きゅうり　コーン 大根　かぼちゃ	かつおだし マヨドレ 砂糖　ブイヨン 醤油　みりん
30	木	牛乳 小魚	ごはん ハンバーグ チンゲン菜のさっぱり和え 味噌汁　りんご　麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚 牛豚合いびき肉 豆腐　かつお節 油揚げ	精白米　油　パン粉 チーズ蒸しパン	玉ねぎ　人参　チンゲン菜 もやし　しめじ　なす りんご	塩　中濃ソース ケチャップ 醤油　みりん 砂糖
31	金	牛乳 小魚	黒糖ロールパン 鶏チリ ナムル風おひたし スープ　牛乳　キウイフルーツ	おにぎり（0～1歳児） 細巻き（2歳児～） 麦茶	牛乳　小魚　鶏むね肉 鶏卵　油揚げ わかめ　納豆 のり　鮭	片栗粉　黒糖ロールパン ごま油　さつまいも	ほうれん草　人参　もやし キウイフルーツ	酒　醤油　塩 ケチャップ　酢 砂糖　ブイヨン

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。
☆７日は誕生会メニューです。
◎15日、あお組は、レストランメニューです。　◇２４日は、祝い膳です。
○25日は、卒園式です。

15日　あお組（5歳児）レストランメニューでは、
焼きそば　ふりかけごはん　カレー　唐揚げ　ハムカツ　焼肉　納豆サラダ　フルーツサラダ
味噌汁　アイス　りんごジュース　の中から園児の注文した料理を、提供させていただきます。

＜今月の平均栄養素量＞

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	512kcal	20.3g	16.2g
3～5歳児	619kcal	24.3ｇ	19.5g

今年度も1年間ありがとうございました。