令和5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	金	牛乳 小魚	ちらし寿司 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜のおひたし すまし汁　オレンジ　麦茶	ヨーグルトケーキ 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 鶏モモ肉　かつお節 ヨーグルト　ゼラチン はんぺん	精白米　サラダ油　ごま ごま油　ホイップクリーム バター　ビスケット	蓮根　しいたけ　人参 チンゲン菜　しめじ 小ねぎ　オレンジ　いちご	塩　砂糖　酢　醤油 かつおだし　味噌 みりん　めんつゆ
2	土	牛乳 小魚	カレーライス ほうれん草のおひたし スープ バナナ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 油揚げ　わかめ　豆腐	精白米　じゃがいも サラダ油　バームクーヘン	玉ねぎ　人参　ほうれん草 もやし　バナナ	カレールウ 醤油　砂糖　みりん ブイヨン　鶏がら
4・18	月	牛乳 小魚	ハッシュドポーク もやしサラダ スープ 甘夏　麦茶	しらすピザ 牛乳	牛乳　小魚　ハム 豚ロース肉　しらす チーズ　海苔	精白米　サラダ油　ごま ごま油　マロニー ピザクラフト	玉ねぎ　もやし　人参 きゅうり　ニラ　大根 甘夏　小ねぎ	ハヤシルウ　醤油 酢　砂糖　ブイヨン 鶏がら　マヨネーズ
☆5	火	牛乳 小魚	鮭わかめおにぎり ハンバーグ　エビフライ ゆで野菜 味噌汁　いちご　麦茶	誕生会ケーキ 麦茶	牛乳　小魚　わかめ 鮭　牛豚合いびき肉 豆腐　海老　鶏卵	精白米　サラダ油　パン粉 小麦粉　じゃがいも バター　ホイップクリーム ビスケット　チョコスプレー（幼児）	玉ねぎ　ブロッコリー 人参　水菜　いちご オレンジ　キウイフルーツ	塩　ケチャップ ソース　醤油　砂糖 みりん　マヨネーズ かつおだし　味噌
6	水	牛乳 小魚	ミニロールパン タンドリーチキン キャベツのおひたし スープ　キウイフルーツ　牛乳	じゃがまる 麦茶	牛乳　小魚　鶏モモ肉 ヨーグルト　油揚げ かつお節　わかめ 青海苔　チーズ	ミニロールパン　上新粉 じゃがいも　片栗粉	キャベツ　人参　しめじ コーン　キウイフルーツ	カレー粉　醤油 ケチャップ　マヨネーズ ソース　砂糖　鶏がら めんつゆ　ブイヨン　塩
7・21	木	牛乳 小魚	ごはん 煮魚（カレイ） 春雨サラダ 味噌汁　グレープフルーツ　麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　カレイ 鶏卵　蒲鉾　おから 豆乳	精白米　マロニー　ごま ごま油　サラダ油 ホットケーキミックス	生姜　きゅうり　人参 小ねぎ　かぶ グレープフルーツ	砂糖　醤油　みりん 酢　かつおだし　味噌
8	金	牛乳 小魚	ほうれん草とベーコンのスパゲティ かぼちゃとさつまのサラダ スープ バナナ　麦茶	五平餅 麦茶	牛乳　小魚　ベーコン ハム	スパゲッティ　バター さつまいも　精白米	ほうれん草　玉ねぎ しめじ　コーン　かぼちゃ きゅうり　人参　いんげん チンゲン菜　バナナ	塩　醤油　かつおだし マヨネーズ　砂糖 味噌
9	土	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（ほっけ） ほうれん草の和え物 味噌汁　バナナ　麦茶	バームクーヘン 牛乳	牛乳　小魚　ほっけ 油揚げ　豆腐	精白米　バームクーヘン	ほうれん草　人参　もやし ねぎ　バナナ	醤油　砂糖　みりん かつおだし　味噌
11・25	月	牛乳 小魚	ごはん シュウマイ 菜の花のおひたし 味噌汁　オレンジ　麦茶	さつまいもパイ 麦茶	牛乳　小魚　竹輪 鶏卵　スキムミルク	精白米　片栗粉　バター シュウマイの皮 さつまいも　パイシート	長ねぎ　白菜　生姜 ほうれん草　人参　菜の花 キャベツ　ニラ　オレンジ	塩　砂糖　醤油　みりん かつおだし　味噌
◎12	火	牛乳 小魚	ごはん 唐揚げ 納豆サラダ 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳　小魚　納豆 鶏モモ肉	精白米　サラダ油　片栗粉 食パン　ジャム	生姜　ニラ　もやし　人参 キャベツ　小ねぎ　なめこ キウイフルーツ	醤油　みりん マヨネーズ　味噌 かつおだし
13	水	牛乳 小魚	チーズソフト スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え スープ　りんご　牛乳	チヂミ 麦茶	牛乳　小魚　ベーコン チーズ　かつお節 豚バラ肉　鶏卵	チーズソフト　チヂミ粉 ごま油　じゃがいも	ほうれん草　人参　玉ねぎ 白菜　もやし　チンゲン菜 大根　りんご　ニラ	ケチャップ　めんつゆ ブイヨン　鶏がら　塩 醤油　酢　砂糖
14・28	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（鮭） 切り干し大根煮 味噌汁　デコポン　麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳　小魚　鮭 豚バラ肉　油揚げ きな粉	精白米　サラダ油 マカロニ	切り干し大根　しいたけ 人参　いんげん　オレンジ ほうれん草	塩　醤油　砂糖 かつおだし　味噌 みりん
15・29	金	牛乳	ちゃんぽんうどん ウインナー・ブロッコリー（15日） 磯辺揚げ（29日） バナナ　麦茶	おにぎり 麦茶	牛乳　小魚　竹輪 豚モモ肉　ウインナー 鮭　わかめ　蒲鉾 青海苔	うどん　ごま油　精白米	人参　玉ねぎ　もやし ねぎ　白菜　ブロッコリー バナナ	醤油　カレー粉 かつおだし　鶏がら ケチャップ マヨネーズ
16・30	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁 オレンジ　麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 鶏ひき肉　わかめ	精白米　サラダ油 じゃがいも　チーズ蒸しパン	生姜　さやえんどう きゅうり　人参　もやし 小ねぎ　オレンジ	みりん　醤油　砂糖 塩　酢　かつおだし 味噌
19	火	牛乳 小魚	食パン ミートボール チンゲン菜のさっぱり和え スープ　いよかん　牛乳	ぼたもち 麦茶	牛乳　小魚　豚ひき肉 スキムミルク　鶏卵 かつお節　豆腐　小豆 きな粉	食パン　バター　パン粉 サラダ油　精白米	玉ねぎ　チンゲン菜 人参　しめじ　コーン 小ねぎ　いよかん	みりん　砂糖　醤油 酢　塩　鶏がら ブイヨン
◇22	金	牛乳 小魚	赤飯 天ぷら（エビ・キス・かぼちゃ） ブロッコリーのごま酢和え すまし汁　いちご　麦茶	お菓子の盛り合わせ 麦茶（乳児） りんごジュース（幼児）	牛乳　小魚　海老 きす　竹輪　はんぺん ささげ	精白米　ごま　てんぷら粉 サラダ油　ごま　クッキー コーンスナック　せんべい チョコレート（幼児）	かぼちゃ　ブロッコリー 人参　玉ねぎ　いちご	塩　酢　砂糖 醤油
○23	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	ビスコ 牛乳	牛乳　小魚　豚モモ肉 チキンナゲット	うどん　ごま油　ビスコ	人参　大根　長ねぎ ごぼう　しめじ　バナナ ブロッコリー	ケチャップ マヨネーズ めんつゆ
26	火	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆サラダ 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳　小魚　納豆 鶏モモ肉	精白米　食パン　ジャム	生姜　ニラ　もやし　人参 キャベツ　玉ねぎ　なめこ キウイフルーツ	醤油　みりん　味噌 マヨネーズ かつおだし めんつゆ
27	水	牛乳 小魚	バターロールパン ハムカツ 白菜のおかか和え スープ　りんご　牛乳	チヂミ 麦茶	牛乳　小魚　鶏卵 ハム　かつお節 豚バラ肉	バターロールパン パン粉　サラダ油　小麦粉 チヂミ粉　ごま油	白菜　人参　もやし 大根　チンゲン菜 りんご　ニラ　玉ねぎ	ソース　めんつゆ ブイヨン　鶏がら 塩　醤油　砂糖　酢

※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。
☆5日は誕生会メニューです。
◎12日、あお組は、レストランメニューです。　◇22日は、祝い膳です。
○23日は、卒園式です。

12日　あお組（5歳児）レストランメニューでは、ごはん　カレー　シチュー　焼きそば　唐揚げ　揚げ餃子　焼肉　納豆サラダ　かに蒲鉾のサラダ　スープ　アイス　りんごジュース　麦茶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	475kcal	18.5g	14.7g
3～5歳児	593kcal	22.9g	18.4g

今年度も1年間ありがとうございました。