

2023年3月 予定献立表

~~*~********************

			<u> </u>	<u> 5年5月 </u>	八八衣				
		午前		昼食献立名	午後	使月	月食材と体内での	働き	3色食品群以外の
日	曜	おやつ	主 食	副食	おやつ	力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	使用食材
		(乳児のみ)				黄	赤	緑	
		麦茶		しらすとひじきの卵焼き	ヨーグルトドリンク	米·油·砂糖·片	納豆・卵・しら	ひじき・長葱・人 参・カブ・カブ葉・	塩・かつおだし・
1	水	カルシウムせんべい	納豆ごはん	カブの鶏そぼろ煮	マーマレードジャムサンド	栗粉・食パン・ マーガリン	す・鶏肉・油揚 げ・ヨーグルトド	椎茸・大根・マー	醤油・みりん・味噌
				味噌汁(油揚げ・大根)			リンク	マレードジャム	
		麦茶		ナポリタン	牛乳	スパゲッティ・バ		玉葱・人参・ピー マン・ブロッコ	塩・ケチャップ・
2	木	ヨーグルト	スパゲッティ	ブロッコリーとツナの和風サラダ	チーズワッフル	ター・油・砂糖・ チーズワッフル	ナ・チーズ・牛 乳・味付き小魚	リー・カリフラ	ソース・コンソ メ・酢・醤油
				オニオンスープ・フルーツ(オレンジ)	味付き小魚		30 11/13 = 3 711	ワー・にんにく・パ セリ・オレンジ	
	お	麦茶		エビフライ	牛乳	米・砂糖・油・マカロ ニ・マヨネーズ・お	鮭・卵・エビフラ	人参・れんこん・	かつおだし・醤
3	誕生	野菜せんべい	ちらし寿司	マカロニサラダ	乳児:蒸しパン 幼児:桜もち	麩・蒸しパン(乳	イ・ハム・牛乳	椎茸・のり・きゅ うり・菜の花・長	油・塩・ソース
金	去会			すまし汁(お麩・菜の花)	ひなあられ	児)・桜もち(幼児)・ ひなあられ		葱	
		麦茶		鶏肉のレモン醤油煮	牛乳	米・砂糖・じゃが	鶏肉・ツナ・牛乳	長葱・生姜・レモ	酒·醬油·塩·コ
4	±	ビスケット	ごはん	ポテトサラダ	パンケーキ	芋・マヨネーズ・ パンケーキ		ン果汁・人参・ きゅうり・ブロッ	ンソメ
				スープ(ブロッコリー・玉葱)		7,27 -1		コリー・玉葱	
				2 (7 2 7 2 7 2 7 2 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7					
5	В								
		麦茶		鰆の野菜あんかけ	牛乳	米・油・片栗粉・	鰆・油揚げ・豚	玉葱·人参·水	酒・塩・かつおだ
6	月	小魚せんべい	ごはん	ひじきの炒り煮	わかめご飯	しらたき・砂糖	肉·牛乳	菜・ひじき・グリ ンピース・もや	し・醤油・みり ん・味噌
_			_10.70	味噌汁(豚肉・もやし)	11.0.1.2.2.			しわかめ	70 - 四个中
		麦茶		ニラ玉炒め	牛乳	米·油·砂糖·片	卵・豚肉・カニカ	ニラ・もやし・椎	ふりかけ・酒・中
7	火	ゼリー	ふりかけごはん	わかめとカニカマの中華サラダ	しらすトースト	栗粉・ごま油・ご ま・食パン・マヨ	マ・豆腐・牛乳・ しらす	茸・生姜・わか め・きゅうり・玉	華だし・醤油・酢
				中華スープ(豆腐・水菜)		ネーズ	0.59	葱・水菜・のり	
		麦茶		ポークカレー	牛乳	米・じゃが芋・	豚肉・牛乳・ツ	玉葱・人参・グリ	カレールウ・塩・
8	ж	カルシウムせんべい	ごはん	キャベツとツナのサラダ	オニオンブレッド	油・砂糖・ホット ケーキミックス	ナ・ハム・チーズ	ンピース・キャベ ツ・きゅうり・り	酢
_			210.70	フルーツ(りんご)	3-32221	粉・マヨネーズ		んご・パセリ	
		麦茶		鶏つくね焼き	牛乳	米·片栗粉·砂	鶏肉・卵・はんペ	えのき茸・長葱・	酒・塩・かつおだ
9	木	ヨーグルト	ごはん	ブロッコリーと卵のサラダ	きな粉プリン	糖・マヨネーズ・ 寒天・ビスコ	ん・牛乳・きな粉	生姜・ブロッコ リー・人参・きゅ	し・醤油・みりん
			_10.70	すまし汁(はんぺん・三つ葉)	ビスコ	冬人・レスコ		うり・三つ葉	
		麦茶		豆腐のグラタン	牛乳	ロールパン・マカ	豆腐·鶏肉·牛	玉葱・人参・パセ	塩・コンソメ・酢
10	金	ビスケット	ロールパン	カブとハムのサラダ	みかん	ロニ・バター・小麦 粉・パン粉・砂糖・	乳・チーズ・ハム	リ・カブ・カブ葉・ きゅうり・ほうれ	
		,		スープ(ほうれん草・コーン)	おせんべい	油・おせんべい		ん草・コーン・みか	
		麦茶		鮮の西京焼き	牛乳	米・砂糖・ごま・	鮭・豆腐・カニカ	小松菜・人参・わ	味噌・みりん・
11	土	野菜せんべい	ごはん	豆腐と小松菜のカニカマあんかけ	昆布おにぎり	片栗粉・ごま油	マ・鶏肉・牛乳	かめ・玉葱・昆布	酒・中華だし・ 塩・醤油
				中華スープ(鶏肉・わかめ・玉葱)					一 四 四
12	日								
-	-								
		麦茶		カジキのケチャップ和え	牛乳	米·片栗粉·油·	メカジキ・ハム・	生姜・キャベツ・	酒・ケチャップ・
13	月	小魚せんべい	ごはん	キャベツとハムのマヨサラダ	菜の花ご飯	砂糖・じゃが芋・ マヨネーズ・ご	卵・牛乳	きゅうり・人参・ 小松菜・菜の花	ソース・塩・コン ソメ
	-			スープ(じゃが芋・小松菜)		ま		1-1-1AT TO 716	' '
		麦茶		しらすとひじきの卵焼き	ヨーグルトドリンク	米·油·砂糖·片	納豆・卵・しら	ひじき・長葱・人	塩・かつおだし・
14	火	ゼリー	納豆ごはん	カブの鶏そぼろ煮	マーマレードジャムサンド	栗粉・食パン・ マーガリン	す・鶏肉・油揚 げ・ヨーグルトド	参・カブ・カブ葉・ 椎茸・大根・マー	醤油・みりん・味噌
	<u> </u>			味噌汁(油揚げ・大根)		₹ -ガリン	リンク	マレードジャム	PB
		麦茶		鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	 牛乳	米・砂糖・マヨネー	鶏肉·豚肉·牛	にんにく・もや	酒·味噌·塩·醬
15	水	カルシウムせんべい	ごはん	もやしとニラの炒め物	カスタードパイ	ズ・油・ごま油・春 雨・パイ皮・小麦	乳·卵	し・ニラ・人参・ 水菜	油・中華だし
'	71	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	C1670	春雨スープ	322 171	粉・バター		小米	
			1	ר אנדום			Ī	Ī	ı

^{*}食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	466	17.4	16.3	59.9	1.5
3~5歳	595	22.7	21.5	74.9	2



			日会社士の		F-44				ずらん保育園
	n33	午前	昼食献立名		午後	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の
H	曜	おやつ	主食	副食	おやつ	力や体温になるもの			使用食材
		(乳児のみ)		+- -	4.50	黄 米・油・砂糖・ご	赤 豆腐・豚肉・ちく	緑 玉葱·人参·水菜·	酒・かつおだし・
16		麦茶		肉豆腐	牛乳	ま・スパゲッ	わ・牛乳・あさり	ほうれん草・白	醤油・みりん・塩
	木	ヨーグルト	ごはん	ほうれん草とちくわのごま和え	ボンゴレスパゲッティ	ティ・オリーブ油		菜・えのき茸・小 松菜・にんにく・	
				すまし汁(白菜・えのき茸)		₩ → 1 \ 11° > . Tils	始中 4 到	パセリ 生姜・にんにく・ブロッ	连 海油 炸 っ
1	_	麦茶		お別れ会(幼児:バイキング)	牛乳	やさいパン・砂 糖・片栗粉・油・	鶏肉·牛乳	コリー・人参・きゅう リ・キャベツ・みかんゼ	酒・醤油・塩・コ ンソメ
17	金	野菜せんべい	やさいパン	鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーのごま和え	ケーキ	ごま・星ポテト・ ケーキ		リー・いちご・キウイフ ルーツ・白桃缶	
				星ポテト・スープ(キャベツ・人参)・フルーツポンチ			始中 以上 牛 到		连 海油 炸 っ
18		麦茶		鶏肉のレモン醤油煮	牛乳	米・砂糖・じゃが 芋・マヨネーズ・	鶏肉・ツナ・牛乳	長葱・生姜・レモ ン果汁・人参・	酒・醤油・塩・コ ンソメ
	土	ビスケット	ごはん	ポテトサラダ	パンケーキ	パンケーキ		きゅうり・ブロッ コリー・玉葱	
				スープ(ブロッコリー・玉葱)				コリー・玉念	
19	日								
						W 7 11 == W	4± _10 ° 07	T# 14 1	ケート ショナン
	_	麦茶		鰆の野菜あんかけ	牛乳	米・油・片栗粉・ しらたき・砂糖・	鰆・油揚げ・豚 肉・牛乳・きな粉	玉葱・人参・水 菜・ひじき・グリ	酒・塩・かつおだ し・醤油・みり
20	月	小魚せんべい	ごはん	ひじきの炒り煮	2色ぼたもち	もち米・こしあん		ンピース・もやし	ん・味噌
				味噌汁(豚肉・もやし)					
				春分の日					
21	火								
						W 18 to 48++	Rich 유립 W	T# 14 611	
		麦茶		ポークカレー	牛乳	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ホット	豚肉・牛乳・ツ ナ・ハム・チーズ	玉葱・人参・グリ ンピース・キャベ ツ・きゅうり・り	カレールウ・塩・ 酢
22	水	ゼリー	ごはん	キャベツとツナのサラダ	オニオンブレッド	ケーキミックス 粉・マヨネーズ		ツ・きゅうり・り んご・パセリ	
				フルーツ(りんご)			58th 50 th / +0		7 E 1 - 1 - 1 -
		麦茶		鶏つくね焼き	牛乳	米・片栗粉・砂 糖・マヨネーズ・	鶏肉・卵・はんペ ん・牛乳・きな粉	えのき茸・長葱・ 生姜・ブロッコ	酒・塩・かつおた し・醤油・みりん
23	木	カルシウムせんべい	ごはん	ブロッコリーと卵のサラダ	きな粉プリン	寒天・ビスコ		リー・人参・きゅ	
				すまし汁(はんぺん・三つ葉)	ビスコ			うり・三つ葉	16
		麦茶		豆腐のグラタン	牛乳	ロールパン・マカ ロニ・バター・小麦	豆腐・鶏肉・牛 乳・チーズ・ハム	玉葱・人参・パセ リ・カブ・カブ葉・	塩・コンソメ・酢
24	金	ヨーグルト	ロールパン	かぶとハムのサラダ	みかん	粉・パン粉・砂糖・ 油・おせんべい	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	きゅうり・ほうれ ん草・コーン・みか	
				スープ(ほうれん草・コーン)	おせんべい			h	
		麦茶		鮭の西京焼き	牛乳	米・砂糖・ごま・ 片栗粉・ごま油	鮭・豆腐・カニカマ・鶏肉・牛乳	小松菜・人参・わ かめ・玉葱・昆布	味噌・みりん・ 酒・中華だし・
25	土	野菜せんべい	ごはん	豆腐と小松菜のカニカマあんかけ	昆布おにぎり	717113 = 0.74	. ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	20.1	塩·醤油
				中華スープ(鶏肉・わかめ・玉葱)					
26	日								
						1/ LL ### 1/2 _L	./+*** /	件关 4. ****	X# ← ₹ · · · = °
		麦茶		カジキのケチャップ和え	牛乳	米・片栗粉・油・ 砂糖・じゃが芋・	メカジキ・ハム・ 卵・牛乳	生姜・キャベツ・ きゅうり・人参・	酒・ケチャップ・ ソース・塩・コン
27	月	ビスケット	ごはん	キャベツとハムのマヨサラダ	菜の花ご飯	マヨネーズ・ご		小松菜・菜の花	У×
				スープ(じゃが芋・小松菜)		まない物は	60 BG +-+	-= + 1/21 114	>114/14 7# -T
	١. ا	麦茶		ニラ玉炒め	牛乳	米・油・砂糖・片 栗粉・ごま油・ご	卵・豚肉・カニカマ・豆腐・牛乳・	ニラ・もやし・椎 茸・生姜・わか	ふりかけ・酒・中 華だし・醤油・酢
28	火	小魚せんべい	ふりかけごはん	わかめとカニカマの中華サラダ	しらすトースト	ま・食パン・マヨ	しらず	め・きゅうり・玉	
				中華スープ(豆腐・水菜)		ネーズ	動力 吹土 //	葱・水菜・のり	>= n±n4> 1/
		麦茶		鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	牛乳	米・砂糖・マヨネー ズ・油・ごま油・春	鶏肉・豚肉・牛 乳・卵	にんにく・もや し・ニラ・人参・	酒・味噌・塩・醤油・中華だし
29	水	ゼリー	ごはん	もやしとニラの炒め物	カスタードパイ	市・パイ皮・小麦 粉・バター		水菜	, , ,-,-,-
				春雨スープ					
		麦茶		肉豆腐	牛乳	米・油・砂糖・ご ま・スパゲッ	豆腐・豚肉・ちく わ・牛乳・あさり	玉葱・人参・水菜・ ほうれん草・白	酒・かつおだし・ 醤油・みりん・塩
30	木	カルシウムせんべい	ごはん	ほうれん草とちくわのごま和え	ボンゴレスパゲッティ	ティ・オリーブ油	17 176 600 9	菜・えのき茸・小	四川 のつの
				すまし汁(白菜・えのき茸)				松菜・にんにく・ パセリ	
_		麦茶		ナポリタン	牛乳	スパゲッティ・バ ター・油・砂糖・	ウインナー・ツ ナ・チーズ・牛	玉葱・人参・ピー マン・ブロッコ	塩・ケチャップ・ ソース・コンソ
31	金	ヨーグルト	スパゲッティ	ブロッコリーとツナの和風サラダ	チーズワッフル	チーズワッフル	乳・味付き小魚	リー・カリフラワー・にんにく・パ	メ・酢・醤油
۱ ر									

3月旬の食材

・鰆・しらす・あさり・ひじき・わかめ・かぶ・カリフラワー・キャベツ・椎茸・玉葱・菜の花・ニラ・パセリ・ブロッコリー・水菜・三つ葉・いちご・オレンジ・キウイフルーツ