2023年3月　予定献立表

すずらん保育園

日	曜	午前おやつ（乳児のみ）	昼食献立名 主食	昼食献立名 副食	午後おやつ	使用食材と体内での働き 力や体温になるもの 黄	使用食材と体内での働き 血や肉や骨になるもの 赤	使用食材と体内での働き 体の調子を整えるもの 緑	3色食品群以外の使用食材
1	水	麦茶 カルシウムせんべい	納豆ごはん	しらすとひじきの卵焼き カブの鶏そぼろ煮 味噌汁（油揚げ・大根）	ヨーグルトドリンク マーマレードジャムサンド	米・油・砂糖・片栗粉・食パン・マーガリン	納豆・卵・しらす・鶏肉・油揚げ・ヨーグルトドリンク	ひじき・長葱・人参・カブ・カブ葉・椎茸・大根・マーマレードジャム	塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌
2	木	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	ナポリタン ブロッコリーとツナの和風サラダ オニオンスープ・フルーツ（オレンジ）	牛乳 チーズワッフル 味付き小魚	スパゲッティ・バター・油・砂糖・チーズワッフル	ウインナー・ツナ・チーズ・牛乳・味付き小魚	玉葱・人参・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・にんにく・パセリ・オレンジ	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ・酢・醤油
3 金	お誕生会	麦茶 野菜せんべい	ちらし寿司	エビフライ マカロニサラダ すまし汁（お麩・菜の花）	牛乳 乳児：蒸しパン　幼児：桜もち ひなあられ	米・砂糖・油・マカロニ・マヨネーズ・お麩・蒸しパン（乳児）・桜もち（幼児）・ひなあられ	鮭・卵・エビフライ・ハム・牛乳	人参・れんこん・椎茸・のり・きゅうり・菜の花・長葱	かつおだし・醤油・塩・ソース
4	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 ポテトサラダ スープ（ブロッコリー・玉葱）	牛乳 パンケーキ	米・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・パンケーキ	鶏肉・ツナ・牛乳	長葱・生姜・レモン果汁・人参・きゅうり・ブロッコリー・玉葱	酒・醤油・塩・コンソメ
5	日								
6	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰆の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 味噌汁（豚肉・もやし）	牛乳 わかめご飯	米・油・片栗粉・しらたき・砂糖	鰆・油揚げ・豚肉・牛乳	玉葱・人参・水菜・ひじき・グリンピース・もやし・わかめ	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌
7	火	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	ニラ玉炒め わかめとカニカマの中華サラダ 中華スープ（豆腐・水菜）	牛乳 しらすトースト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・食パン・マヨネーズ	卵・豚肉・カニカマ・豆腐・牛乳・しらす	ニラ・もやし・椎茸・生姜・わかめ・きゅうり・玉葱・水菜・のり	ふりかけ・酒・中華だし・醤油・酢
8	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ フルーツ（りんご）	牛乳 オニオンブレッド	米・じゃが芋・油・砂糖・ホットケーキミックス粉・マヨネーズ	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・りんご・パセリ	カレールウ・塩・酢
9	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鶏つくね焼き ブロッコリーと卵のサラダ すまし汁（はんぺん・三つ葉）	牛乳 きな粉プリン ビスコ	米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・寒天・ビスコ	鶏肉・卵・はんぺん・牛乳・きな粉	えのき茸・長葱・生姜・ブロッコリー・人参・きゅうり・三つ葉	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん
10	金	麦茶 ビスケット	ロールパン	豆腐のグラタン カブとハムのサラダ スープ（ほうれん草・コーン）	牛乳 みかん おせんべい	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・おせんべい	豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ・ハム	玉葱・人参・パセリ・カブ・カブ葉・きゅうり・ほうれん草・コーン・みかん	塩・コンソメ・酢
11	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭の西京焼き 豆腐と小松菜のカニカマあんかけ 中華スープ（鶏肉・わかめ・玉葱）	牛乳 昆布おにぎり	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・塩・醤油
12	日								
13	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	カジキのケチャップ和え キャベツとハムのマヨサラダ スープ（じゃが芋・小松菜）	牛乳 菜の花ご飯	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・ごま	メカジキ・ハム・卵・牛乳	生姜・キャベツ・きゅうり・人参・小松菜・菜の花	酒・ケチャップ・ソース・塩・コンソメ
14	火	麦茶 ゼリー	納豆ごはん	しらすとひじきの卵焼き カブの鶏そぼろ煮 味噌汁（油揚げ・大根）	ヨーグルトドリンク マーマレードジャムサンド	米・油・砂糖・片栗粉・食パン・マーガリン	納豆・卵・しらす・鶏肉・油揚げ・ヨーグルトドリンク	ひじき・長葱・人参・カブ・カブ葉・椎茸・大根・マーマレードジャム	塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌
15	水	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き もやしとニラの炒め物 春雨スープ	牛乳 カスタードパイ	米・砂糖・マヨネーズ・油・ごま油・春雨・パイ皮・小麦粉・バター	鶏肉・豚肉・牛乳・卵	にんにく・もやし・ニラ・人参・水菜	酒・味噌・塩・醤油・中華だし

＊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	曜	午前おやつ（乳児のみ）	昼食献立名 主食	昼食献立名 副食	午後おやつ	使用食材と体内での働き 力や体温になるもの 黄	使用食材と体内での働き 血や肉や骨になるもの 赤	使用食材と体内での働き 体の調子を整えるもの 緑	3色食品群以外の使用食材
16	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 ほうれん草とちくわのごま和え すまし汁（白菜・えのき茸）	牛乳 ボンゴレスパゲッティ	米・油・砂糖・ごま・スパゲッティ・オリーブ油	豆腐・豚肉・ちくわ・牛乳・あさり	玉葱・人参・水菜・ほうれん草・白菜・えのき茸・小松菜・にんにく・パセリ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩
17	金	麦茶 野菜せんべい	やさいパン	*お別れ会（幼児：バイキング）* 鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーのごま和え 星ポテト・スープ（キャベツ・人参）・フルーツポンチ	牛乳 ケーキ	やさいパン・砂糖・片栗粉・油・ごま・星ポテト・ケーキ	鶏肉・牛乳	生姜・にんにく・ブロッコリー・人参・きゅうり・キャベツ・みかんゼリー・いちご・キウイフルーツ・白桃缶	酒・醤油・塩・コンソメ
18	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のレモン醤油煮 ポテトサラダ スープ（ブロッコリー・玉葱）	牛乳 パンケーキ	米・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・パンケーキ	鶏肉・ツナ・牛乳	長葱・生姜・レモン果汁・人参・きゅうり・ブロッコリー・玉葱	酒・醤油・塩・コンソメ
19	日								
20	月	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鰆の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 味噌汁（豚肉・もやし）	牛乳 2色ぼたもち	米・油・片栗粉・しらたき・砂糖・もち米・こしあん	鰆・油揚げ・豚肉・牛乳・きな粉	玉葱・人参・水菜・ひじき・グリンピース・もやし	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん・味噌
21	火			*春分の日*					
22	水	麦茶 ゼリー	ごはん	ポークカレー キャベツとツナのサラダ フルーツ（りんご）	牛乳 オニオンブレッド	米・じゃが芋・油・砂糖・ホットケーキミックス粉・マヨネーズ	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・りんご・パセリ	カレールウ・塩・酢
23	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏つくね焼き ブロッコリーと卵のサラダ すまし汁（はんぺん・三つ葉）	牛乳 きな粉プリン ビスコ	米・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・寒天・ビスコ	鶏肉・卵・はんぺん・牛乳・きな粉	えのき茸・長葱・生姜・ブロッコリー・人参・きゅうり・三つ葉	酒・塩・かつおだし・醤油・みりん
24	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	豆腐のグラタン かぶとハムのサラダ スープ（ほうれん草・コーン）	牛乳 みかん おせんべい	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・おせんべい	豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ・ハム	玉葱・人参・パセリ・カブ・カブ葉・きゅうり・ほうれん草・コーン・みかん	塩・コンソメ・酢
25	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭の西京焼き 豆腐と小松菜のカニカマあんかけ 中華スープ（鶏肉・わかめ・玉葱）	牛乳 昆布おにぎり	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・塩・醤油
26	日								
27	月	麦茶 ビスケット	ごはん	カジキのケチャップ和え キャベツとハムのマヨサラダ スープ（じゃが芋・小松菜）	牛乳 菜の花ご飯	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ・ごま	メカジキ・ハム・卵・牛乳	生姜・キャベツ・きゅうり・人参・小松菜・菜の花	酒・ケチャップ・ソース・塩・コンソメ
28	火	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	ニラ玉炒め わかめとカニカマの中華サラダ 中華スープ（豆腐・水菜）	牛乳 しらすトースト	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・食パン・マヨネーズ	卵・豚肉・カニカマ・豆腐・牛乳・しらす	ニラ・もやし・椎茸・生姜・わかめ・きゅうり・玉葱・水菜・のり	ふりかけ・酒・中華だし・醤油・酢
29	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き もやしとニラの炒め物 春雨スープ	牛乳 カスタードパイ	米・砂糖・マヨネーズ・油・ごま油・春雨・パイ皮・小麦粉・バター	鶏肉・豚肉・牛乳・卵	にんにく・もやし・ニラ・人参・水菜	酒・味噌・塩・醤油・中華だし
30	木	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	肉豆腐 ほうれん草とちくわのごま和え すまし汁（白菜・えのき茸）	牛乳 ボンゴレスパゲッティ	米・油・砂糖・ごま・スパゲッティ・オリーブ油	豆腐・豚肉・ちくわ・牛乳・あさり	玉葱・人参・水菜・ほうれん草・白菜・えのき茸・小松菜・にんにく・パセリ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩
31	金	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	ナポリタン ブロッコリーとツナの和風サラダ オニオンスープ・フルーツ（オレンジ）	牛乳 チーズワッフル 味付き小魚	スパゲッティ・バター・油・砂糖・チーズワッフル	ウインナー・ツナ・チーズ・牛乳・味付き小魚	玉葱・人参・ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー・にんにく・パセリ・オレンジ	塩・ケチャップ・ソース・コンソメ・酢・醤油

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