



3月給食献立予定表

令和4年度わかば・わかばみや保育園

日曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	水	鶏肉のマーマレード焼き パンサンサー 白菜スープ	バナナとおからの パウンドケーキ (赤ちゃんポロ)	牛乳、鶏肉、 無塩バター、卵、おから ベーコン、ハム	米、小麦粉、砂糖、 はるさめ、ごま	きゅうり、バナナ、白菜、 マーマレード、たまねぎ、にんじん レモン果汁、にんにく	546.4
							683
2	木	黒はんぺんフライ 白菜とリンゴのゆず風味和え ゆうがたすーぶ	源氏パイ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、木綿豆腐、豚肉、 みそ、油揚げ	米、砂糖	はくさい、りんご、きゅうり、ゆず果汁 ゆず果皮	504.8
							631
3	金	手巻き寿司 チキンナゲット 花麩のすまし汁	ひなゼリー、あられ (赤ちゃんポロ)	牛乳、チキンナゲット、 卵、でんぶ、ツナ かにかま、ホイップクリーム	マヨネーズ、砂糖、油 焼き麩、米	きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ 焼きのり	248.8
							311
6	月	ハンバーグ 人参とコーンのサラダ かきたま汁	きなこクッキー (赤ちゃんポロ)	牛乳、卵、豚肉 鶏ひき肉、きなこ	米、パン粉、マーガリン 油、砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ ねぎ、コーン缶	512.8
							641
7	火	魚のカレムニエル キュウリの酢の物 ハムと大根のスープ	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、めかじき、ハム、 バター	米、小麦粉、砂糖、ごま油	だいこん、きゅうり、みかん缶 わかめ	373.6
							467
8	水	豆腐と鶏肉の炒め煮 ほうれん草のレモン酢 みそ汁	いちご (いちご)	牛乳、木綿豆腐、 鶏肉、みそ、油揚げ、 かつお節	米、砂糖、油、片栗粉	いちご、ほうれん草、キャベツ、ねぎ、 にんじん、しめじ、葉ねぎ、干しいたけ、 カットわかめ、レモン果汁	320.8
							401
9	木	鯖のアップルオニオンソース ブロッコリーときのこのサラダ なんでもすーぶ	みかんケーキ (赤ちゃんポロ)	牛乳、鯖、豚肉、油揚げ、 みそ、たまご	米、砂糖、ホットケーキ粉 油、片栗粉、ごま油	ブロッコリー、きゅうり、りんご、にんじん、 しめじ、えのきたけ、たまねぎ、しょうが みかん缶、みかんジュース	604
							755
10	金	ちゃんぽん麺 ぎょうざ ゼリー	甘辛おやき (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉	もち米、米、片栗粉、砂糖 ごま油、油、中華めん	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、 にんじん、干しいたけ	257.6
							322
13	月	ロールパン、ごはん(1歳児のみ) クリームシチュー 野菜サラダ、ゼリー	ちんすこう (赤ちゃんポロ)	鶏肉、牛乳、バター、 卵	じゃがいも、小麦粉、 油、三温糖、米、ロールパン	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン缶、いんげん	351.2
							439
14	火	白身魚のケチャップあんかけ ブロッコリーのおかか和え スープ	どらやき (赤ちゃんビスケット)	牛乳、しら、ハム、 かつお節	米、油、片栗粉、焼きふ、 砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 しいたけ、エリンギ、葉ねぎ、ピーマン、 しょうが、にんにく	400.8
							501
15	水	ローストチキン サクサクれんこんサラダ にじいろみそしる	スティックパン (赤ちゃんポロ)	牛乳、鶏肉、 木綿豆腐、みそ	米、スティックパン、 マヨネーズ、油、砂糖	たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、 にんにく、カットわかめ	467.2
							584
16	木	お別れ会メニュー	じゃがいももち (赤ちゃんせんべい)	牛乳、無塩バター	じゃがいも、片栗粉、砂糖、 油、ニコニコポテト	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、 もも缶、にんじん、りんご、 グリーンピース(冷凍)	242.4
							303
17	金	ミートソースパゲティ えのきともやしのスープ ヨーグルト	もちもちチーズパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚挽き肉、 鶏肉、粉チーズ、ヨーグルト	白玉粉、砂糖、油、スパゲティ	たまねぎ、ホールトマト缶、緑豆もやし、 にんじん、えのきたけ、 グリーンピース	377.6
							472
20	月	魚のマヨネーズ焼き カレー金平 いろいろみそしる	ぼたもち (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鮭、こしあん、 みそ、豚肉、きな粉	じゃがいも、米、もち米、 マヨネーズ、油、砂糖	にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン缶 ピーマン、もやし、パセリ	456
							570
22	水	切り干し大根オムレツ ひじきとツナのサラダ わかめスープ	ミニたい焼き (赤ちゃんポロ)	牛乳、卵、ツナ油漬缶、 バター	米、たいやき、マヨネーズ、 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、 ねぎ、いんげん、葉ねぎ、ひじき、 わかめ(乾)	430.4
							538
23	木	厚揚げのミートソース煮 キャベツのサラダ 中華スープ	クリームパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 卵、ツナ油漬缶	米、砂糖、油、クリームパン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、 グリーンピース、わかめ	524.8
							656
24	金	愛情弁当					
27	月	かぼちゃコロッケ 切り干し大根の炒り煮 豆腐のすまし汁	コーンフロスト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、木綿豆腐、油揚げ	米、コーンフレーク、砂糖、 油、かぼちゃコロッケ	にんじん、切り干し大根、いんげん、 葉ねぎ、干しいたけ	398.4
							498
28	火	焼肉 ナムル だいこんと油揚げのみそ汁	マカロニあべかわ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、みそ、きな粉、 しらす干し、油揚げ	米、マカロニ、砂糖、油、 ごま油	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、 もやし、にんじん、しょうが、わかめ	384.8
							481
29	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム	じゃがいも、米、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 らっきょう、グリーンピース、レモン果汁	427.2
							534
30	木	ささみチーズフライ ちりめんとうち切り野菜のサーワ たまねぎのみそ汁	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、みそ、しらす干し ささみチーズフライ	米、砂糖、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 切り干しだいこん、ゆかり、わかめ	246.4
							308

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです



