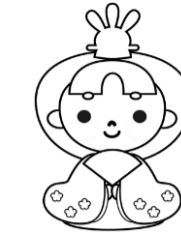




令和4年3月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土		
凡例	給食献立	1	ごはん かれないのみぞれ煮 梅なます お麩と玉ねぎの味噌汁	2	ごはん 鶏のみそマヨ焼き ピーマンの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 白菜とえのきのすまし汁	3	ひなちらし寿司 さつまいもの甘煮 お麩となめこの赤だし	4	ごはん 豚肉のネギ塩麩焼き ポリポリ大根★ ほうれん草の納豆和え 人参と玉ねぎの味噌汁	5	ハヤシライス りんご	
午前 おやつ (乳児)		バナナ 牛乳		りんご 牛乳		マンナ ビスケット 牛乳		オレンジ 牛乳	お茶			
午後 おやつ		赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	おからもち 牛乳	かれない,みそ,(おから,豆乳,きな粉) 大根,人参,小松菜,生姜,梅干し,玉ねぎ,乾燥わかめ 米,三温糖,麩,(片栗粉,三温糖,黒砂糖)	お麩ラスク 牛乳	鶏肉,みそ,ちりめんじゃこ サニーレタス,人参,ピーマン,きゅうり,生わかめ,白菜,えのき,青ねぎ 米,マヨネーズ,白ごま,三温糖,(麩,バター,三温糖)	ひしもち風 ゼリー★ 牛乳	鮭,ちりめんじゃこ,卵,赤みそ,(牛乳) れんこん,人参,きゅうり,きぬさや,干しいたけ,刻みのり,なめこ,青ねぎ,(抹茶) 米,三温糖,さつまいも,麩 (カルピス,いちごカルピス,三温糖)	マヨコーン トースト★ 牛乳	豚肉,納豆,みそ 白ねぎ,人参,大根,ほうれん草,玉ねぎ,乾燥わかめ,青ねぎ,(コーン) 米,三温糖,(食パン,マヨネーズ)	市販菓子 お茶	豚肉 にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,りんご 米,サラダ油,ケチャップ,ハヤシルウ
7	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁	8	カレーうどん グリーンサラダ オレンジ	9	ごはん 赤魚の梅味噌煮 卵添え 菜の花とほうれん草のごま和え にゅうめん	10	ごはん 鶏のおろしポン酢ソテー ビーフン炒め もやしとわかめの味噌汁	11	ごはん アジのあずま煮 こぶきいも添え たたききゅうり キャベツとえのきの味噌汁	12	ポークカレー オレンジ	
りんご 牛乳	かぼちゃ スティック 牛乳		オレンジ 牛乳		小魚 牛乳		ウエハース 牛乳	お茶				
フライド ポテト 牛乳	ライスピザ 牛乳		ホットケーキ 牛乳		おからの クランブル チーズケーキ 牛乳		チザミ 牛乳	市販菓子 お茶	豚肉 にんじん,玉ねぎ,オレンジ 米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ			
14	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 かぼちゃの雑魚和え 人参と油揚げの味噌汁	15	わかめごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ コーンクリームスープ りんご	16	食パン ポークビーンズ 大根とりんごのシャキシャキサラダ オニオンスープ	17	ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 ひじきの炒め物 厚揚げともやしの味噌汁	18	ごはん 親子丼(別盛り) 春キャベツの煮浸し バナナ	19	きのこたっぷりハヤシライス りんご	
オレンジ 牛乳	バナナ 牛乳		コーン フレーク 牛乳		ヨーグルト 牛乳		マンナ ビスケット 牛乳	お茶				
クッキー ヨーグルト 牛乳	スイーツポテト 牛乳		中華ポテト 牛乳		豆腐 ナゲット★ 牛乳		おあげきなこ 牛乳	市販菓子 お茶	豚肉 にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,エリンギ, しめじ,トマト,りんご 米,サラダ油,ケチャップ,ハヤシルウ			
21		22	ごはん 鶏肉と大根の照り煮 マカロニツナサラダ★ しいたけと人参の味噌汁	23	ごはん かれないのパン粉焼き バターコーン チャプチェ風★ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	24	ごはん タンドリーチキン チンゲン菜ともやしのナムル かきたま汁	25	食パン 鮭グラタン★ 切干大根のサラダ トマトスープ	26	15日(火)の給食とおやつは、そうさんのリクエストメニューです!!	
	にんじん スティック 牛乳		ざつまいも スティック 牛乳		りんご 牛乳		バナナ チップス 牛乳	焼きそば 牛乳				
	フルーツ ヨーグルト 牛乳		マカロニ かりんとう 牛乳		風の子ごまめ 牛乳		焼きそば 牛乳					
28	ごはん 塩酢豚 白いホットサラダ 春雨スープ	29	ごはん さわらのコーンフレーク焼き 炒めきのこ根菜のサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	30	ごはん 鶏むね肉のごま照り焼き 新じゃがと雑魚の梅和え 豆乳味噌汁	31	ミートソーススパゲティ 小松菜とツナの無限サラダ りんご	※ 3月の魚は「かれない、鮭、赤魚、あじ、さば、さわら」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。				
オレンジ 牛乳	りんご 牛乳		バナナ 牛乳		小魚 牛乳		小魚 牛乳					
クッキー チーズ 牛乳	にんじん サブレ★ 牛乳		ブルーベリー ジャムパン 牛乳		ライスたご焼き 牛乳		ライスたご焼き 牛乳					
	豚肉,牛乳,ヨーグルト,(チーズ) 玉ねぎ,人参,スナップエンドウ,パプリカ,ピーマン,干しいたけ,白菜,かぶ,カリフラワー,レモン,乾燥わかめ 米,片栗粉,サラダ油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,春雨,白ごま,(クッキー)		さわら,みそ,木綿豆腐,(粉チーズ,牛乳) サニーレタス,人参,ごぼう,水菜,しめじ,れんこん,しいたけ,にんにく,えのき,青ねぎ,(人参) 米,コーンフレーク,カレー粉,マヨネーズ,オリーブ油,(ホットケーキミックス,サラダ油)		鶏むね肉,しらす,豆乳,みそ,(ヨーグルト) 青ねぎ,サニーレタス,ミニトマト,ブロッコリー,梅干し,大根,人参,玉ねぎ 米,白ごま,三温糖,片栗粉,じゃがいも(薄力粉,三温糖,サラダ油,ブルーベリージャム)		鶏肉,ヨーグルト,卵,(ごまめ) にんにく,サニーレタス,人参,チンゲン菜,もやし,もみり,水菜,青ねぎ 米,ごま油,白ごま,ケチャップ,カレー粉(コーンフレーク,三温糖)		合挽きミンチ,シーチキン 玉ねぎ,人参,セロリ,にんにく,トマト缶,小松菜,コーン,りんご,(青のり) スパゲッティ,オリーブ油,ケチャップ,ハヤシルウ,マヨネーズ,(米,ソース,マヨネーズ)			

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物
平均栄養価	405 kcal	16.4 g	14.9 g	56.2g	500 kcal	20.4 g	17.4 g	70.5 g
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g