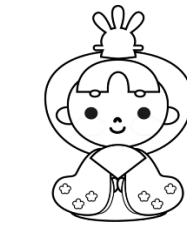


令和5年3月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																					
※ 3月の魚は「赤魚、さば、メルルーサ、かれい、さわら、鮭、たら」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。 ※ ★は新メニューです。																																															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>427 kcal</td> <td>17.5g</td> <td>14.3g</td> <td>61.8g</td> <td>530 kcal</td> <td>20.4 g</td> <td>16.5 g</td> <td>80.3 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>				献立種類	乳児				幼児				栄養素	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	427 kcal	17.5g	14.3g	61.8g	530 kcal	20.4 g	16.5 g	80.3 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	1 ごはん 肉豆腐 春キャベツとえのきの胡麻和え お麩と大根の味噌汁 牛乳 さつまいもスティック		2 ごはん タンドリーチキン ヤーコンの天ぷら(乳児:こぶきいも) 白雪サラダ 白菜とえのきの味噌汁 牛乳 オレンジ		3 ひな祭りメニュー ひなちらし寿司 さつまいものレモン煮 厚揚げと大根の赤だし バナナ 牛乳 マンナビスケット		4 カレーライス りんご お茶	
献立種類	乳児				幼児																																										
栄養素	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	427 kcal	17.5g	14.3g	61.8g	530 kcal	20.4 g	16.5 g	80.3 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																																							
6		7		8		9		10		11																																					
ごはん カラフルチンジャオロース チンゲン菜ともやしのナムル わかめスープ 牛乳 チーズ		ごはん メルルーサの香草パン粉焼き★ にんじんバターコーン ブロッコリーと卵のサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 牛乳 小魚		食パン ポークビーンズ 菜の花のごまサラダ りんご 牛乳 コーンフレーク		ぞうさんリクエストメニュー わかめごはん 鶏のからあげ ほうれん草の納豆和え コーンクリームスープ 牛乳 りんご		ごはん 赤魚のみぞれ煮 卵添え 春菊の白和え 白菜としいたけの味噌汁 牛乳 バナナチップス		豚丼 バナナ お茶																																					
豚肉、(小魚) ピーマン、パプリカ、もやし、玉ねぎ、小松菜 人参、もみり、わかめ、しめじ 米、じゃがいも、ごま油、白ごま、(コーンフレーク)		メルルーサ、卵、みそ、(卵、牛乳) サニーレタス、コーン、人参、ブロッコリー、 玉ねぎ、わかめ、(バナナ) パナナケーキ		豚肉、(豚肉) 玉ねぎ、セロリ、なす、人参、エリンギ、パセリ 菜の花、わかめ、(人参、キャベツ) やきそば		鶏肉、納豆、牛乳 わかめ、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし、 コーン、パセリ スノーボール		赤魚、うずら卵、木綿豆腐、みそ 大根、白ネギ、人参、春菊、ひじき、白菜、 しいたけ、青ネギ 米、三温糖、白ごま、練りごま、(さつまいも)		豚肉 人参、玉ねぎ、しいたけ、バナナ 米、三温糖																																					
13		14		15		16		17		18																																					
ごはん 豆腐チャンプルー みそポテト 水菜ともやしのすまし汁 牛乳 オレンジ		カレーうどん 新玉ねぎの海藻サラダ オレンジ 牛乳 小魚		ごはん アジのあずま煮 だいこんの塩昆布和え マロニーのさっぱり和え キャベツとえのきの味噌汁 牛乳 りんご		ごはん 筑前煮 小松菜としめじのおかか和え 油揚げともやしの味噌汁 牛乳 ウェハース		ごはん さわらのコーンフレーク焼き にんじんしりしり 春雨とひじきの炒め和え 大根とわかめの味噌汁 牛乳 かぼちゃスティック		しめじのハヤシライス オレンジ お茶																																					
豚肉、卵、木綿豆腐、みそ、(きな粉) キャベツ、人参、もやし、水菜、わかめ 米、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも 小麦粉、片栗粉、(マカロニ、黒糖、三温糖)		牛肉、油揚げ 人参、しいたけ、玉ねぎ、白ネギ、青ネギ、レタス、キャベツ、 きゅうり、ミニトマト、オレンジ、(ブルーベリー) ドライフルーツ		アジ、みそ 人参、大根、塩こんぶ、きゅうり、きくらげ キャベツ、青ネギ 中華ポテト		鶏肉、ちりめんじゃこ、かつお節、油揚げ、みそ れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ、人参 小松菜、しめじ、もやし、青ネギ 米、こんにゃく、三温糖、(梅シロップ、三温糖)		さわら、豆腐、豚肉、みそ サニーレタス、にんじん、ひじき、小松菜 大根、わかめ、青ネギ 米、コーンフレーク、春雨、サラダ油、マヨネーズ、カレー 粉、(ポップコーン、サラダ油)		豚肉 人参、玉ねぎ、しめじ、トマト缶、オレンジ 米、サラダ油、ハヤシルウ																																					
20		21		22		23		24		25																																					
ごはん カレイの煮つけ きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳 チーズ				ミートソースパゲティ 白菜のシャキシャキサラダ オレンジ 牛乳 小魚		ごはん 鮭の照り焼き フライドポテト わけぎの酢味噌和え にゅうめん 牛乳 オレンジ		ごはん むね肉のジンジャーソースがけ きんぴらごぼう 大根と人参の味噌汁 牛乳 りんご		凡例 午前 おやつ (乳児)																																					
カレイ、ちりめんじゃこ、みそ 小松菜、しめじ、白ねぎ、にんじん、きゅうり わかめ、玉ねぎ、青ネギ 米、三温糖、さつまいも、(お麩、バター、三温糖)		合挽ミンチ、(赤みそ) 玉ねぎ、人参、トマト缶、白菜、りんご、 サニーレタス、オレンジ 五平餅		鮭、油揚げ、白みそ、鶏肉、(ピザ用チーズ) 人参、サニーレタス、わけぎ、白ねぎ、水菜、青ネギ (コーン、玉ねぎ、ピーマン) ピザトースト		鶏肉、みそ、(ヨーグルト) サニーレタス、人参、しょうが、ごぼう、大根、わかめ 米、小麦粉、三温糖、こんにゃく、ごま油、サラダ油、白ごま (クッキー)		豚肉、みそ、(木綿豆腐、卵、きな粉) 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、青ネギ (玉ねぎ、人参、にら) 豆腐ドーナツ		さば、豆乳、みそ、(木綿豆腐、卵、きな粉) 人参、大根、昆布、キャベツ、玉ねぎ、青ネギ 米、三温糖、(ホットケーキミックス、サラダ油)		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																																			
27		28		29		30		31		午後 おやつ																																					
ごはん ヤンニョムチキン 白菜とにんじんのナムル 卵スープ 牛乳 バナナ		ごはん タラのタルタルソース焼き★ じゃがいもとひじきのほっこり炒め きのこのすまし汁 牛乳 ヨーグルト		ごはん トンテキ 春雨サラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳 小魚		ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 春キャベツのお浸し 豆乳味噌汁 牛乳 オレンジ		ごはん 三色丼(別皿) たたききゅうり 切干大根のサラダ 具だくさん味噌汁 牛乳 バナナチップス		鶏ミンチ、卵、油揚げ、みそ、(チーズ、ヨーグルト) ほうれん草、切干大根、きゅうり、人参 キャベツ、しめじ、わかめ、(コーン)		米、三温糖、ごま油、ポン酢 (小麦粉、サラダ油、三温糖)																																			
鶏肉、みそ、卵、(油揚げ、きな粉) サニーレタス、人参、コーン、白菜、玉ねぎ、わかめ 米、片栗粉、三温糖、サラダ油、白ごま ごま油、ケチャップ、(黒糖)		たら、油揚げ 人参、玉ねぎ、サニーレタス、しいたけ、しめじ えのき、青ネギ、さやいんげん、(人参) 野菜チップス		豚肉、みそ、(豚肉) 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、青ネギ (玉ねぎ、人参、にら) 焼きピーマン		さば、豆乳、みそ、(木綿豆腐、卵、きな粉) 人参、大根、昆布、キャベツ、玉ねぎ、青ネギ 米、三温糖、(ホットケーキミックス、サラダ油)		鶏ミンチ、卵、油揚げ、みそ、(チーズ、ヨーグルト) ほうれん草、切干大根、きゅうり、人参 キャベツ、しめじ、わかめ、(コーン)		米、三温糖、ごま油、ポン酢 (小麦粉、サラダ油、三温糖)		午後 おやつ																																			