



2022年3月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 豚肉とキャベツの炒め物 じゃこ和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 肉まん	米 サラダ油 片栗粉 上白糖 薄力粉 ごま油	豚小間肉 豆腐 鶏ひき肉 わかめ 味噌 牛乳 じゃこ	生姜 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ねぎ りんご	555kcal	21.6g	17.7g	1.9g
2	16水	牛乳 ウエハース	ミルクパン 鮭のムニエル ポターージュ 白菜のマヨサラダ グレープフルーツ	牛乳 切り干し大根ご飯	パン 薄力粉 バター 上白糖 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 米	鮭 ベーコン 牛乳	白菜 人参 切り干し大根 玉ねぎ グレープフルーツ	568kcal	22.8g	20.2g	2.1g
3	木	牛乳 どうぶつビスケット	給ひなまつり献立給 ちらしご飯 鶏肉の甘辛揚げ 菜の花のごま和え すまし汁 いちご	牛乳 もも蒸しケーキ	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 白すりごま 薄力粉 上白糖 お麩	鶏もも肉 油揚げ 卵 わかめ 牛乳	菜の花 れんこん さやえんどう 人参 干し椎茸 いちご もも	625kcal	23.7g	22.6g	2.3g
4	18金	牛乳 カリボテ	チャーハン 中華サラダ ワンタンスープ パナナ	牛乳 いちごジャムサンド	米 押麦 サラダ油 ごま油 上白糖 クラッカー いちごジャム	豚小間肉 卵 鶏ひき肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ きゅうり もやし とうもろこし ねぎ パナナ	552kcal	17.2g	13.6g	2.2g
5	19土	麦茶 ビスケット	三食ごはん もやしの磯和え みそ汁(なす) オレンジ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	米 上白糖 サラダ油 ビスケット	鶏ひき肉 卵 のり 味噌 ヨーグルト	生姜 ほうれん草 もやし 人参 なす 葉ねぎ オレンジ	553kcal	22.5g	11.3g	2.1g
7	月	牛乳 星せんべい	☆ほし組リクエストメニュー☆ ゆかりご飯 アジフライ 卵スープ きゅうりの和え物 トマト パナナ	牛乳 クッキー	米 白ごま 三温糖 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖 片栗粉 バター	卵 アジ 牛乳	きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト パナナ	608kcal	22.0g	18.9g	2.0g
8	22火	麦茶 ヨーグルト	麦ごはん カレイの照り焼き マカロニサラダ みそ汁(小松菜) グレープフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	米 押麦 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 上白糖 サラダ油 グラニュー糖	かれい ハム 油揚げ 味噌 牛乳 豆腐	生姜 きゅうり 人参 えのきたけ 小松菜 グレープフルーツ	525kcal	22.1g	14.6g	2.1g
9	30水	牛乳 ウエハース	丸パン チリコンカン グリーンサラダ オニオンスープ デコボン	牛乳 菜飯ご飯	パン サラダ油 上白糖 米	大豆 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 レタス デコボン きゅうり アスパラガス 小松菜	526kcal	20.1g	20.9g	3.0g
	23		※お別れ会献立※ サンドウィッチ 鶏肉の香味焼き フレンチサラダ コンソメスープ いちご	牛乳 フルーツヨーグルトパフェ	食パン 薄力粉 サラダ油 上白糖 コーンフレーク	牛乳 ハム チーズ 鶏もも肉 ウインナー ヨーグルト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし いちご もも みかん パナナ	584kcal	26.6g	22.3g	2.5g
10	24木	牛乳 どうぶつビスケット	みそ煮込みうどん 五目豆 ほうれん草のお浸し りんご	牛乳 きな粉おはぎ	うどん 上白糖 サラダ油 白ごま 三温糖 米	豚小間肉 味噌 大豆 ひじき 豚ひき肉 さつま揚げ 牛乳	人参 大根 ごぼう さやいんげん ほうれん草 もやし デコボン	546kcal	19.4g	10.1g	2.6g
11	25金	牛乳 カリボテ	ドライカレー エリンギのマリネ 白菜スープ オレンジ	牛乳 じゃがいももち	米 サラダ油 薄力粉 片栗粉 バター 上白糖 じゃがいも	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム エリンギ 小松菜 白菜 オレンジ	602kcal	19.9g	21.2g	2.8g
12	26土	麦茶 ビスケット	親子丼 即席漬け すまし汁(きのこ) グレープフルーツ	麦茶 プリン せんべい	米 上白糖 プリン せんべい	鶏もも肉 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース ぶなしめじ かぶ きゅうり えのきたけ グレープフルーツ	581kcal	22.7g	14.7g	2.8g
14	28月	牛乳 星せんべい	スパゲッティミートソース ツナサラダ かぶスープ デコボン	牛乳 セサミトースト	スパゲッティ サラダ油 食パン バター グラニュー糖 すりごま	豚ひき肉 粉チーズ ツナ ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり かぶ デコボン	523kcal	20.2g	18.2g	2.1g
15	29火	麦茶 ヨーグルト	ご飯 筑前煮 和風和え みそ汁(にら) りんご	牛乳 ココアちんすこう	米 サラダ油 里芋 上白糖 ごま油 薄力粉	鶏もも肉 卵 味噌 牛乳	ごぼう 人参 れんこん さやいんげん 干し椎茸 もやし きゅうり りんご	553kcal	17.9g	15.3g	1.8g
17	31木	牛乳 どうぶつビスケット	ご飯 手作りなめたけ 小松菜のおかか和え 卵焼き みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 ミートパイ	米 上白糖 サラダ油 パイ皮 上白糖	卵 豚ひき肉 かつお節 わかめ 味噌 牛乳	えのきたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 グリンピース 大根 オレンジ	594kcal	20.9g	20.8g	2.2g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・りんご・グレープフルーツ・デコボン・オレンジ・いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。