



# 令和4年3月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 火	ご飯 かれのいの煮付け 小松菜のたらこ和え アスパラの煮浸し 豚汁 デザート	米/上白糖	まがれい/ほぐしたら こ/豚肩ロース肉/白 味噌/塩昆布/ツナ缶 /牛乳	生姜/小松菜/アスパラ/ 大根/人参/長葱/ごぼう /バナナ/絹さや	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
2 水	蟹のトマトクリームパスタ ブロッコリーのフリッター ミモザサラダ ポパイスープ デザート	スパゲッティ/オリ ブ油/薄力粉/調合油	かにフレーク/生ク リーム/卵/ベーコン /チキンナゲット/牛 乳	玉葱/にんにく/パセリ/ ブロッコリー/きゅうり/ キャベツ/ほうれん草/パ インアップル	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳	
3 木	鮭のちらし寿司 いり鶏 浅漬け 花麩のお吸い物 デザート	米/上白糖/白いりご ま/オリーブ油/上白 糖/花麩/薄力粉/有 塩バター	塩鮭/しらす干し/卵 /鶏もも肉/赤味噌/ホ イップクリーム/牛乳	絹さや/れんこん/たけの こ水煮/人参/ごぼう/干 し椎茸/きゅうり/かぶ/ 糸みつば/オレンジ/いち ご	ひな祭りケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
4 金	牛丼 小松菜のお浸し きゅうり漬け きゃべつともやしの味噌汁 デザート 牛乳	米/上白糖/ごま油/ 薄力粉/強力粉/オイ スターソース/片栗粉 /白いりごま	牛肩ロース肉/かつお 節/白味噌/牛乳/豚 ひき肉/卵	玉葱/小松菜/きゅうり/ キャベツ/緑豆もやし/み かん/にんにく/小葱	フージャオピン 麦茶 お菓子 牛乳	
5 土	ご飯 ハンバーグ いんげんとコーンのソテー わかめスープ デザート	米/上白糖/オリーブ 油/白いりごま	生わかめ/プチダノン	いんげん/コーン缶/かぼ ちゃ	梅しそご飯 麦茶 お菓子 牛乳	
7 月	肉うどん かぼちゃの天ぷら きゅうりとトマトの和え物 デザート	乾麺/天ぷら粉/調合 油/ごま油/上白糖/ フライドポテト	豚肩ロース肉/卵/白 味噌/牛乳	長葱/かぼちゃ/きゅうり /トマト/オレンジ	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
8 火	チキンカレー ブロッコリーソテー シーザーサラダ コンソメスープ デザート	米/じゃが芋/オリ ブ油/サンドイッチ用 食パン/さつま芋/有 塩バター/上白糖	鶏もも肉/牛乳/卵黄	人参/玉葱/ブロッコリー /にんにく/レタス/きゅ うり/バナナ	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
9 水	麦ご飯 鯖の塩焼き 竹輪の甘辛煮 オクラの煮浸し 白菜の味噌汁 デザート、牛乳	米/押麦/上白糖/タ ンメン	鯖/焼き竹輪/油揚げ /白味噌/プチダノン /牛乳/粉チーズ	オクラ/白菜/トマト/に んにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳	
10 木	ご飯 豚肉とスナップエンドウの塩炒め ほうれん草のお浸し 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米/調合油/片栗粉/ オリーブ油/上白糖	豚肩ロース肉/かつお 節/生揚げ/白味噌/ 絹豆腐/牛乳	スナップエンドウ/ほうれ ん草/キャベツ/小葱/パ インアップル	豆腐のブラウニー 牛乳 お菓子 牛乳	
11 金	<b>お楽しみメニュー</b>	スパゲッティ/オリ ブ油/マヨネーズ/上 白糖/黒蜜/薄力粉	生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/卵/ロー スハム/ベーコン/き な粉/ホイップクリーム	小葱/アスパラ/かぼちゃ/ きゅうり/キャベツ/人参/玉 葱/にんにく/カットトマト缶 /パセリ/いちご/バナナ/み かん缶/もも缶	<b>お楽しみメニュー</b> お菓子 牛乳	
12 土	ご飯 金目鯛の煮付け れんこんと人参のきんぴら スナップエンドウの煮浸し 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/ごま油/ 白いりごま/上白糖	金目鯛/油揚げ/白味 噌/プチダノン/牛乳 /ゼラチン	生姜/れんこん/人参/ス ナップエンドウ/玉葱/み かん缶/温州蜜柑缶詰(液 汁)	みかんゼリー ビスケット お菓子 牛乳	
14 月	ご飯 鶏のから揚げ 干草煮 ニラ卵味噌汁 デザート	米/薄力粉/片栗粉/ 調合油/上白糖/有塩 バター	鶏もも肉/油揚げ/卵 /白味噌/飲むヨーグ ルト(Ca強化)	ほうれん草/人参/トマト /にら/レモン果汁	レモンケーキ 麦茶 お菓子 牛乳	
15 火	ご飯 牛肉のしぐれ炊き 切干大根の青しそサラダ わかめのすまし汁 デザート	米/オリーブ油/上白 糖/マヨネーズ	牛肩ロース肉/ホタテ 風味フレーク/生わか め/焼き竹輪/はんべ ん/牛乳	ごぼう/生姜/絹さや/切 干大根/かぼちゃ/いちご /大根	おでん 牛乳 お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 水	ご飯 鮭フライ 小松菜の正油風味 あおさのりの味噌汁 デザート パイナップル	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/ごま油/白す りごま/有塩バター/ 上白糖/グラニュー糖	生鮭/卵/かにフレ ク/あおさ(素干し)/ 白味噌/牛乳	小松菜/キャベツ/小葱/ パインアップル	ディアマンクッキー 牛乳	
17 木	野菜たっぷりちゃんぽん しゅうまい アスパラのごま和え デザート	中華麺/ごま油/白す りごま/白いりごま/ 上白糖/米/オリーブ油	豚肩ロース肉/紅かま ぼこ/さつま揚げ/ホ タテ風味フレーク/牛 乳/白味噌/しらす干 し/粉チーズ/卵	干し椎茸/キャベツ/人 参/緑豆もやし/絹さや/ コーン缶/アスパラ/オレ ンジ/小松菜/長葱	元気もりもりチャーハン 牛乳	
18 金	黒糖ロール イタリアンハムカツ かぼちゃのクリーム煮 カラフルスープ デザート	黒糖ロール//パン粉 /上白糖/マカロニ/ もち米/片栗粉	ロースハム/ピザ用 チーズ/卵/生クリー ム/牛乳/ベーコン/ 豚ひき肉	バジル/かぼちゃ/玉葱/ アスパラ/赤パプリカ/み かん/生しいたけ(菌床栽 培、生)/生姜	真珠蒸し 牛乳	
19 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 きゅうりとツナの和え物 もやしの味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖	鶏もも肉/ツナ缶/油 揚げ/白味噌/牛乳/ ヨーグルト	にんにく/生姜/きゅうり /トマト/緑豆もやし/パ ナナ/ブルーベリージャム	ヨーグルトの ブルーベリージャム掛け ビスケット	
22 火	ココロ野菜丼 ニラと卵の炒め物 もやしときゅうりの和え物 青梗菜とホタテのスープ デザート	米/オリーブ油/上白 糖/片栗粉/ごま油/ さつま芋/調合油/黒 いりごま	豚ひき肉/卵/ホタテ 風味フレーク/牛乳	いんげん/人参/玉葱/干 し椎茸/にんにく/生姜/ にら/緑豆もやし/きゅう り/青梗菜/パインアップ ル	大学芋 牛乳	
23 水	ご飯 さんまのかば焼き 人参しりしり きゅうりの塩麹漬け なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/オ リーブ油/強力粉/ ホットケーキミックス /有塩バター/粉砂糖	さんま/ツナ缶/卵/ 木綿豆腐/白味噌/ブ チダノン/牛乳	人参/きゅうり/キャベツ /なめこ/糸みつば	ねじりドーナッツ 麦茶	
24 木	名取うどん 竹輪の天ぷら(ツナ) きんぴら デザート	乾麺/マヨネーズ/天 ぷら粉/天ぷら粉/調 合油/オリーブ油/上 白糖/ごま油/じゃが 芋/片栗粉	鶏もも肉/焼き竹輪/ ツナ缶/牛乳	大根/人参/小松菜/ごぼ う/バナナ	芋もち 牛乳	
25 金	サンサンバーガー チキンナゲット アスパラとふわふわ卵 フライドポテト コンソメスープ デザート	ロールパン/調合油/ オリーブ油/フライド ポテト/スポンジケー キ	一口カツ(冷凍)/チ キンナゲット/卵/ホッ プクリーム	キャベツ/ブロッコリー/ パセリ/りんごジュース/い ちごジャム/いちご	ショートケーキ カルピス	
26 土	ご飯 生姜焼き もやしとにらの和え物 かぶの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/ごま油/マヨネ ーズ	豚肩ロース肉/白味噌 /ブチダノン	玉葱/人参/緑豆もやし/ にら/トマト/かぶ	ちりめん菜ごはん 麦茶	
28 月	わかめごはん クリスピーチキン 白菜の旨煮 麩の味噌汁 デザート	米/薄力粉/強力粉/ 片栗粉/調合油/マヨ ネーズ/小町麩/焼き そば/オリーブ油	鶏ささ身/ツナ缶/白 味噌/豚肩ロース肉/ 青のり/牛乳	白菜/レタス/絹さや/オ レンジ/キャベツ/人参/ 青ピーマン	焼きそば 牛乳	
29 火	ドライカレー アスパラソテー 大根とほたてのサラダ ジュリアンスープ デザート	米/オリーブ油/マヨ ネーズ/黒蜜	豚ひき肉/ベーコン/ ホタテ風味フレーク/ 飲むヨーグルト(Ca強 化)/きな粉	玉葱/人参/生姜/にんに く/アスパラ/大根/きゅ うり/キャベツ/バナナ	きな粉バナナの黒蜜添え 麦茶	
30 水	ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のスタミナ炒め スナックエンドウの煮浸し かき卵汁 デザート、牛乳	米/上白糖/オリーブ 油	鯖/白味噌/豚ひき肉 /卵/ブチダノン/き な粉/牛乳/ゼラチン	生姜/切干大根/人参/ コーン缶/長葱/にら/に んにく/スナックエンドウ /糸みつば/オレンジ ジュース	オレンジゼリー	
31 木	正油ラーメン ポップコーンチキン 塩だれサラダ デザート	中華麺/薄力粉/パン 粉/調合油/上白糖/有 塩バター	生わかめ/なると/鶏 もも肉/卵/牛乳/ホッ プクリーム	長葱/きゅうり/キャベツ /トマト/レモン果汁/パ インアップル	シュークリーム 牛乳	

月平均栄養価 エネルギー601kcal タンパク質22.5g 脂質 20.5g

