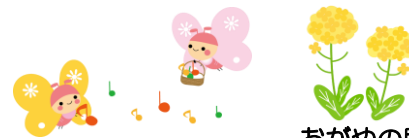


・平均栄養価・
エネルギー 549kcal たんぱく質 22.0g
食塩相当量 3.5g



3月献立表



おがやの里しもだ保育園

2023年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	スパゲティミートソース ほうれん草のスープ じゃが芋のバター煮	スパゲティ ・バター・砂糖 ・じゃが芋	豚挽肉	にんにく・玉葱 ・人参・トマト水煮 ・ほうれん草 ・グリーンピース	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
2	木	スタミナ納豆丼 大根と油揚げの味噌汁 ワカメとカニカマの酢の物	米・胡麻油 ・砂糖 ・本みりん	豚挽肉・納豆 ・油揚げ ・味噌 ・カニカマ ・ワカメ	生姜・にんにく・ 万能葱・大根 ・玉葱・胡瓜 ・キャベツ	豆乳 チーズ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン ・砂糖 ・バター	牛乳・卵	
3	金	ちらし寿司 鶏肉の塩麹焼き 菜の花の胡麻和え ミニゼリー	米・砂糖・ 本みりん・ 油・白胡麻 ・ミニゼリー	油揚げ・ 卵・鶏肉	インゲン・人参 ・蓮根・干し椎茸 ・菜の花・もやし ・ほうれん草	牛乳 せんべい	カルピス ひなあられ ☆いちごパバロア	ひなあられ・ イチゴジャム	パバロア・ ホイップ クリーム ・牛乳	
6	月	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のチャプチェ たくあん和え	米・砂糖・ 本みりん・ 春雨・胡麻油 ・白胡麻	味噌・豚肉 ・鯉節	小松菜・玉葱・ にんにく・人参 ・ピーマン・菊 ・ほうれん草・もやし ・たくあん漬	牛乳 さつま芋 スティック	豆乳 ☆野菜ジュース蒸しパン	小麦粉 ・砂糖	豆乳	野菜ジュース
7	火	ごはん ウィンナーのスープ 鶏肉の味噌焼き チーズサラダ ぶどうゼリー	米・本みりん ・油・砂糖	ウィンナー・ 鶏肉・味噌 ・チーズ	ほうれん草・人参 ・キャベツ・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ ・砂糖	牛乳・ きな粉	
8	水	食パン 玉葱のスープ スコップコロケ ブロッコリーのマリネ	食パン・ トウモロコシ ・じゃが芋・ パン粉・油 ・砂糖	ワカメ・ 豚挽肉・ ロースハム	玉葱・ ブロッコリー ・カリフラワー ・人参	牛乳 バナナ	麦茶 ☆青菜おにぎり (海苔)	米	海苔	菜飯ふりかけ
9	木	ごはん 南瓜の味噌汁 ハンバーグ コールスローサラダ	米・パン粉 ・砂糖・油	味噌・豚挽肉 ・豆腐・牛乳 ・卵	南瓜・玉葱・ キャベツ・ 人参・胡瓜	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆ポリポリ小魚 ビスケット	本みりん・ 砂糖・ ビスケット	牛乳・ 煮干し	
10	金	お赤飯 お吸い物 鯖の照り焼き 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	米・もち米 ・花魁・ 本みりん・ 砂糖・油	小豆・鯖 ・鶏肉	しめじ・糸三つ葉 ・大根・人参 ・インゲン・オレンジ	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉 ・片栗粉 ・砂糖	豆腐・ ひじき	
13	月	ごはん なめこの味噌汁 親子煮 竹輪と胡瓜の和風サラダ	米・砂糖・油	豆腐・味噌 ・卵・鶏肉 ・竹輪	なめこ・玉葱・ 人参・胡瓜 ・グリーンピース ・キャベツ	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆ポテトフライ	じゃが芋 ・油	青海苔	
14	火	麦ごはん チキンカレー 白菜の塩昆布和え りんご	米・押し麦 ・じゃが芋 ・油	鶏肉・ スキムミルク ・塩昆布	人参・玉葱・ にんにく・生姜 ・白菜・胡瓜 ・りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ほたようかん	小麦粉 ・黒糖	牛乳	
15	水	スパゲティミートソース ほうれん草のスープ じゃが芋のバター煮	スパゲティ ・バター ・砂糖 ・じゃが芋	豚挽肉	にんにく・玉葱・ 人参・トマト水煮 ・ほうれん草 ・えのき ・グリーンピース	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
16	木	わかめごはん さつま芋の味噌汁 鱈のバター醤油焼き ほうれん草のお浸し	米・さつま芋 ・バター・ 本みりん ・砂糖	炊き込みワカメ ・味噌・鱈 ・鯉節	長葱・えのき・ 玉葱・ほうれん草 ・もやし・人参	豆乳 チーズ	牛乳 ☆フレンチトースト	食パン・ 砂糖・バター	牛乳・卵	
17	金	スタミナ納豆丼 大根と油揚げの味噌汁 ワカメとカニカマの酢の物	米・胡麻油 ・砂糖 ・本みりん	豚挽肉・納豆 ・油揚げ ・味噌 ・カニカマ ・ワカメ	生姜・にんにく・ 万能葱・大根・玉葱 ・胡瓜・キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆手作り肉まん	ホットケーキ ミックス・油	牛乳・ 焼売・ 豆腐	
20	月	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉のチャプチェ たくあん和え	米・砂糖・ 本みりん・ 春雨・胡麻油 ・白胡麻	味噌・豚肉 ・鯉節	小松菜・玉葱・ にんにく・人参 ・ピーマン・菊 ・ほうれん草・もやし ・たくあん漬	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆野菜ジュース蒸しパン	小麦粉 ・砂糖	豆乳	野菜ジュース
22	水	食パン 玉葱のスープ スコップコロケ ブロッコリーのマリネ	食パン・油・ トウモロコシ ・じゃが芋・ パン粉・砂糖	ワカメ・ 豚挽肉・ ロースハム	玉葱・ ブロッコリー ・カリフラワー ・人参	牛乳 ミニゼリー	麦茶 ☆青菜おにぎり (海苔)	米	海苔	菜飯ふりかけ
23	木	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の味噌焼き チーズサラダ	米・本みりん ・油・砂糖	豆腐・鶏肉 ・味噌 ・チーズ	糸三つ葉・しめじ ・キャベツ・ 胡瓜・人参	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ ・砂糖	牛乳・ きな粉	
24	金	ごはん はんぺんの味噌汁 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	米・本みりん ・砂糖・油	はんぺん・ 味噌・鯖 ・油揚げ ・さつま揚げ	小松菜・切干大根 ・人参・インゲン	牛乳 せんべい	麦茶 ☆ひじきおやき	米粉 ・片栗粉 ・砂糖	豆腐・ ひじき	
27	月	ごはん 春雨スープ 豆腐の中華煮 大根サラダ	米・春雨・ 胡麻油・砂糖 ・片栗粉	豆腐・豚肉 ・カニカマ	玉葱・チンゲン菜 ・人参・白菜・ 干し椎茸・にんにく ・大根・胡瓜	牛乳 バナナ	麦茶 ☆ポテトフライ	じゃが芋 ・油	青海苔	
28	火	ごはん 南瓜のスープ ハンバーグ コールスローサラダ	米・パン粉 ・砂糖・油	牛乳・豚挽肉 ・豆腐・卵	南瓜・玉葱・ キャベツ・人参 ・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆ほたようかん	小麦粉 ・黒糖	牛乳	
29	水	ごはん なめこの味噌汁 親子煮 竹輪と胡瓜の和風サラダ	米・砂糖 ・油	豆腐・味噌 ・卵・鶏肉 ・竹輪	なめこ・玉葱・ 人参・グリーンピース ・胡瓜・キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆ポリポリ小魚 クラッカー	本みりん ・砂糖・ クラッカー	牛乳・ 煮干し	
30	木	わかめごはん さつま芋の味噌汁 鱈のバター醤油焼き ほうれん草のお浸し	米・さつま芋 ・バター・ 本みりん ・砂糖	炊き込みワカメ ・味噌・鱈 ・鯉節	長葱・えのき・ 玉葱・ほうれん草 ・もやし・人参	豆乳 ビスケット	麦茶 プリン せんべい	プリン・ せんべい		
31	金	麦ごはん チキンカレー 白菜の塩昆布和え りんご	米・押し麦 ・じゃが芋 ・油	鶏肉・ スキムミルク ・塩昆布	人参・玉葱・ にんにく・生姜 ・白菜・胡瓜 ・りんご	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆手作り肉まん	ホットケーキ ミックス・油	牛乳・ 焼売・ 豆腐	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※7日はお楽しみ献立です。

※郷土料理 (14日と28日)・・・「ほたようかん」は徳島県の郷土料理で、黒糖を使った蒸しパンのようなお菓子です。徳島県の方言で、中に空洞ができていたことを「ほた」と呼び、ふわふわとしたスポンジのような見た目からこう呼ばれるようになりました。

※ はリクエストメニューです。