



令和3年 3月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	材 料 名		
					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
1	15	月	ごはん 豚肉のおろし焼き キャベツのおかか和え 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 じゃこごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/国産はるさめ /白ごま(いり)	豚中肉/花かつお/生 わかめ/ちりめんじゃ こ	生姜/大根/キャベツ /もやし/人参/粒 コーン缶
2	16	火	ごはん ポークカレー 大根サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト いよかん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	豚中肉/牛乳/ヨーグ ルト	玉葱/人参/コーンク リーム缶/大根/きゅうり/ レモン/いよかん
3	水	ちらし寿司 若鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツゼリー ひなあられ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ひなあられ	出し昆布/刻みのり/ 若鶏肉モモ/削り節/ 絹ごし豆腐/牛乳/粉 かんでん	干し椎茸/人参/蓮根/い んげん/生姜/ほうれん草 /キャベツ/粒コーン缶/ 糸みつば/りんごジュース /みかん缶	
17	水	ごはん 若鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツゼリー せんべい	はいが精米/上白糖/ せんべい	若鶏肉モモ/出し昆布 /削り節/絹ごし豆腐 /牛乳/粉かんでん	生姜/ほうれん草/キャ ベツ/人参/粒コーン缶 /糸みつば/りんご ジュース/みかん缶	
4	18	木	ごはん かじきのコロコロ揚げ キャベツとブロッコリーサラダ しめじと長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ビー フン	かじき/煮干し/味噌 /牛乳/生ちくわ	生姜/キャベツ/きゅ うり/ブロッコリー/ かぶ/ぶなしめじ/長 ねぎ/人参
19	金	わかめごはん 若鶏の南蛮漬け アスパラと菜の花のごま和え たけのこのお吸い物 いちご	牛乳 クラッカー 麦茶 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/白ご ま(すり)/もち米	わかめごはんのもと/ 若鶏肉モモ/絹ごし豆 腐/出し昆布/削り節 /きな粉	生姜/人参/玉葱/アス パラガス/菜の花/キャ ベツ/粒コーン缶/たけ のこ水煮/糸みつば/い ちご	
5	26	金	ごはん ポイルウインナー 五目和え わかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナマヨトースト	はいが精米/しらたき /上白糖/白ごま(す り)/食パン/マヨド レ	ウインナー/油揚げ/ 生わかめ/豆乳/ツナ 缶	ほうれん草/もやし/ 人参/干し椎茸/パセ リ(乾)
6	29	土月	ごはん チキンソテー いんげんのごま和え じゃが芋と玉葱みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布ごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(す り)/じゃが芋	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/塩昆布	玉葱/いんげん/人参
8	22	月	ごはん 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの甘酢和え 大根と人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ねぎごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	豚中肉/油揚げ/出し 昆布	玉葱/ブロッコリー/ 大根/人参/長ねぎ
9	23	火	ごはん 鮭フライ 小松菜のり和え なめこと白菜みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 パインケーキ	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/上白 糖	鮭/刻みのり/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	キャベツ/小松菜/人 参/なめこ/白菜/パ イン缶
10	24	水	ブロッコリーごはん コーンシチュー 野菜の昆布茶漬け	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/きつね芋/ 米粉	若鶏肉モモ/豆乳/牛 乳	ブロッコリー/玉葱/ 人参/ぶなしめじ/粒 コーン缶/コーンク リーム缶/パセリ(乾)/大根
11	25	木	ごはん むきカレイのごま風味 わかめときゅうり酢の物 はんぺんと人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 みそ煮込みうどん	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり)/上白 糖/ゆでうどん	むきかきい/生わかめ /出し昆布/削り節/ はんぺん/牛乳/油揚 げ/味噌	きゅうり/えのき茸/ 人参/水菜/大根/長 ねぎ
12	金	ハンバーグ 菜の花サラダ オニオンスープ いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ドッ クパン/グラニュー糖	豚ひき肉/牛乳	玉葱/菜の花/キャ ベツ/人参/えのき茸/ パセリ(乾)/いちご	
13	27	土	ごはん 生揚げと豚肉みそ炒め ブロッコリーナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳クリームパスタ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/ごま 油/スパゲッティ/米 粉	豚中肉/生揚げ/味噌 /牛乳/ベーコン/豆 乳	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/ブロッ コリー/ちんげん菜/白 菜/パセリ(乾)
30	火	ごはん 鶏大根 ほうれん草の和え物 かぼちゃとI/4茸みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 マーマレード蒸しパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/マー マレード	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	大根/玉葱/人参/ キャベツ/ほうれん草 /かぼちゃ/えのき茸	
31	水	ごはん ハヤシライス キャベツと人参サラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/コーンフレーク	豚中肉/牛乳	玉葱/人参/トマト缶/ トマトジュース/小松菜 /キャベツ/粒コーン缶 /パイン缶/みかん缶/ 干しぶどう	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。



3月3日は  
ひなまつり  
メニューです。



0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 524 kcal	エネルギー 565 kcal
たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 21.3 g

3月12日は「卒園おめでとう」ランチです。  
3月19日は「春野菜を食べよう」ランチです。

卒園おめでとうございます。

