



令和4年 3月 献立表



朝霞市保育園

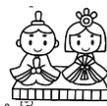
日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	15	火	ごはん ポイルウインナー 五目和え わかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 大学芋	はいが精米/しらたき/ 上白糖/白ごま(すり)/ さつま芋/菜種油/黒ご ま(いり)	ウインナー/油揚げ/生 わかめ/牛乳	ほうれん草/もやし/人 参/干し椎茸/玉葱
2	16	水	ごはん チキンカレー 大根サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 いよかん ヨーグルト	はいが精米/じゃが芋/ 菜種油/有塩バター/小 麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/ヨー グルト	玉葱/人参/コーン缶/ 大根/きゅうり/レモン /いよかん
3	17	木	3日)ちらし寿司 17日)ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と三つ葉まじり汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツゼリー 3日)ひなあられ 17日)せんべい	はいが精米/上白糖/菜 種油 3日)ひなあられ(関東風) 17日)せんべい	出し昆布/鮭/削り節/ 絹ごし豆腐/牛乳/粉か んてん 3日)刻みのり	人参/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 3日)干し椎茸/蓮根/いん げん/粒コーン缶
4	25	金	ごはん マーボー大根 スティックきゅうり オニオンスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/菜種油/上 白糖/ごま油/片栗粉/ トックパン/グラニュー 糖	豚ひき肉/味噌/牛乳	大根/人参/長ねぎ/に ら/きゅうり/玉葱/え のき茸/パセリ(乾)
18	金		わかめごはん 鶏肉のからあげ 菜の花サラダ なめこと新玉ねぎみそ汁 いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉/菜 種油/上白糖/もち米	わかめごはんのもと/若 鶏肉モモ/煮干し/味噌 /牛乳/きな粉	生姜/菜の花/キャベ ツ/人参/粒コーン缶/ なめこ/たまねぎ/いちご
5	19	土	ごはん ポークチャップ いんげんのごま和え 白菜と生揚げみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 コーンお焼き	はいが精米/片栗粉/菜 種油/上白糖/白ごま(す り)/じゃが芋	豚中肉/油揚げ/煮干し/ 味噌/牛乳	玉葱/いんげん/白菜/ 小松菜/粒コーン缶
7	月		ごはん 鶏肉のコンフレック焼き 花野菜サラダ アスパラとベーコンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ねぎごはん	はいが精米/マヨドレ/ コーンフレーク/菜種油 /上白糖	若鶏肉モモ/ベーコン/ 油揚げ/出し昆布	ブロッコリー/カリフラ ワー/人参/アスパラガ ス/玉葱/長ねぎ
8	22	火	ごはん むきカレイ磯焼き きんぴらごぼう とうふとわかめみそしる	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/菜種油/上 白糖/白ごま(いり)/ス パゲッティ	むきかかれい/青のり/絹 ごし豆腐/生わかめ/煮 干し/味噌/牛乳/ツナ 缶	ごぼう/人参/えのき茸 /玉葱/ピーマン
9	23	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 パインケーキ	はいが精米/菜種油/ じゃが芋/小麦粉/上白 糖/米粉	ベーコン/若鶏肉モモ/ 豆乳/牛乳/豆乳	ブロッコリー/玉葱/人 参/ぶなしめじ/粒コー ン缶/コーン缶/パセリ (乾)/大根/パイン缶
10	24	木	ごはん かじきの西京焼き 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 焼きそば	はいが精米/菜種油/上 白糖/蒸し中華めん	かじき/西京みそ/味噌 /生わかめ/出し昆布/ 削り節/はんぺん/牛乳 /青のり	きゅうり/えのき茸/人 参/水菜/キャベツ/も やし
11	金		わかめごはん 鶏肉のからあげ スナックえんどう青茹で 春雨スープ いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナマヨトースト	はいが精米/片栗粉/菜 種油/国産はるさめ/食 パン/マヨドレ	わかめごはんのもと/若 鶏肉モモ/牛乳/ツナ缶	生姜/スナックえんどう /人参/ちんげん菜/い ちご/パセリ(乾)
12	26	土	ごはん 生揚げと豚肉みそ炒め ブロッコリーナムル 野菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニあべかわ	はいが精米/菜種油/上 白糖/片栗粉/ごま油/ マカロニ	豚中肉/生揚げ/味噌/ 牛乳/きな粉	生姜/人参/玉葱/キャ ベツ/ブロッコリー/ほ うれん草/粒コーン缶
14	28	月	ごはん 豚肉のおろし焼き ツナモヤシマン 小松菜と油揚げみそ汁	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/白ごま(いり)	豚中肉/ツナ缶/油揚げ /煮干し/味噌/ちりめ んじゃこ	生姜/大根/ピーマン/ もやし/人参/小松菜
29	火		ごはん 鮭の塩焼き 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 マーマレード蒸しパン	はいが精米/菜種油/小 麦粉/上白糖/マーマ レード	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
30	水		ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	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/キャベ ツ/きゅうり/ブロッコ リー/パイン缶/みかん 缶/干しぶどう
31	木		ごはん 鶏肉と野菜のうま煮 大根の即席漬け 納豆草とえのき茸みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 スープビーフン	はいが精米/菜種油/上 白糖/ビーフン/ごま油	若鶏肉モモ/焼ちくわ/ 煮干し/味噌/牛乳	大根/人参/いんげん/ きゅうり/レモン/ほう れん草/玉葱/えのき茸 /長ねぎ/粒コーン缶

★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。

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 531 kcal	エネルギー 579 kcal
たんぱく質 19.9 g	たんぱく質 22.1 g



3月3日は
ひなまつり
メニューです。



3月11日は「卒業おめでとう」ランチです。
3月18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。