



令和5年 3月 献立表



朝霞市保育園

初級・休日メニュー									
日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	材 料 名				
			3時		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	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 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	若鶏肉モモ／牛乳／ ヨーグルト	玉葱／人参／コンクリーム缶 ／大根／きゅうり／レ モン／いよかん		
2	16	木	ごはん さわらの塩麹焼き 五目和え じゃが芋みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 しょうゆラーメン	はいが精米／しらたき ／上白糖／白ごま(す り)／じゃが芋／中華 めん(生)／ごま油	さわら／油揚げ／煮干 し／味噌／生わかめ	ほうれん草／もやし／ 人参／干し椎茸／玉葱 ／長ねぎ		
3	金	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 クラッカー 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(関 東風)	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 濃縮還 元ジュース／みかん缶			
17	金	わかめごはん 鶏からあげ 春キャベツと菜の花の おかか和え アスパラスープ	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／花かつお ／牛乳／きな粉	生姜／春キャベツ／菜 の花／粒コーン缶／ア スパラガス／玉葱／人 参			
4	18	土	ごはん 豚肉のケチャップ煮 スティックきゅうり キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 さつま芋おやき	はいが精米／菜種油／ 上白糖／さつま芋／片 栗粉／黒ごま(いり)	豚中肉／牛乳	玉葱／パセリ(乾)／ きゅうり／キャベツ／ 人参／えのき茸		
6	20	月	ごはん 鶏肉のコンソレック焼き 花野菜サラダ 大根と人参スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	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	ブロッコリー／カリフ ラワー／人参／大根／ ゆかり		
7	火	ごはん かじきの磯辺焼き れんこんきんぴら 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 トマトスパゲティ	はいが精米／菜種油／ 上白糖／白ごま(いり) ／スパゲティ	かじき／青のり／絹ご し豆腐／生わかめ／煮 干し／味噌／牛乳／ツ ナ缶	蓮根／人参／えのき茸 ／玉葱／トマト缶			
8	22	水	コーンごはん クリームシチュー 彩りサラダ	牛乳 ビスケット 牛乳 バインケーキ	はいが精米／菜種油／ じゃが芋／上白糖／小 麦粉／米粉	若鶏肉モモ／豆乳／牛 乳	粒コーン缶／玉葱／人 参／ぶなしめじ／コンカ リーム缶／パセリ(乾)／ 大根／ブロッコリー／ バイン缶		
9	23	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 焼きそば	はいが精米／菜種油／ 白ごま(すり)／上白糖 ／蒸し中華めん	むきかいかい／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		
10	金	わかめごはん ハンバーグ ポテトサラダ 花麩のすまし汁 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／じゃが芋／マ ヨドレ／花麩／ドック パン／グラニュー糖	わかめごはんのもと／ 豚ひき肉／ハム／出し 昆布／削り節／牛乳	玉葱／きゅうり／人参 ／ほうれん草／いちご			
24	金	ごはん ポイルウインナー ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米／じゃが芋 ／マヨドレ／ドックパ ン／菜種油／グラ ニュー糖	ウインナー／生わかめ ／牛乳	きゅうり／人参／粒 コーン缶／玉葱			
11	25	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		
13	27	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		
14	28	火	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のりやえ 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		
29	水	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 ビスケット 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			
30	木	ごはん むきカレイ煮つけ 切干大根の煮物 長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米／上白糖／ コーンフレーク	むきかいかい／油揚げ ／煮干し／味噌／牛乳	生姜／切干大根／人参 ／もやし／長ねぎ／パ イン缶／みかん缶／干 しぶどう			
31	金	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米／菜種油／ マヨドレ／上白糖／米 粉／食パン／いちご ジャム	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			

★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10日は「卒業おめでとう」ランチです。
3月17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。

