

2022年03月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 ～ 火 ～	キヤロブパン ブロッコリーのナムル風 わかめとコーンのスープ 鶏肉のオレンジ焼き マカロニケチャップ炒め	キヤロブパン、米、マカロニ、ごま、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、ツナ、しらす	ブロッコリー、マーマレード、とうもろこし、玉ねぎ、ねぎ、三つ葉、わかめ	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 水 ～	あんかけうどん 切干大根のサラダ ボイルワインナー	うどん、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、ワインナー、豚肉、卵、ハム、きな粉	デコポン、にんじん、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、きゅうり、切干大根	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
03 ～ 木 ～	 ひな祭り会 					ジャムサンド
04 ～ 金 ～	ナチュールパン いんげんと玉ねぎのソテー たまごスープ チキンディアブロ風 コーンサラダ	蒸し中華めん、ナチュールパン、油、パン粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	キャベツ、レタス、さやいんげん、玉ねぎ、ねぎ、とうもろこし、もやし、にんじん、きゅうり、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	マーガリンサンド
05 ～ 土 ～	豚丼 すまし汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 ～ 月 ～	ブリオッシュ 春雨スープ 魚のムニエル キャベツソテー	ブリオッシュ、小麦粉、三温糖、バター、春雨、油、ごま油	牛乳、かれい、卵	かぼちゃ、キャベツ、チンゲン菜、バナナ、にんじん、とうもろこし	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	炊き込みご飯
08 ～ 火 ～	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ さつま芋のグラッセ	米、さつま芋、パイ皮、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、バター、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ、みそ、卵	大根、いちご、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物	ジャムサンド
09 ～ 水 ～	わかめうどん がんもの煮付け にんじんとじゃこの炒め煮	うどん、米、三温糖、油	牛乳、がんもどき、鶏肉、チーズ、しらす、かつお節	にんじん、わかめ	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
10 ～ 木 ～	バターライス キャベツのおかか和え みそ汁 から揚げ れんこん金平	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、バター、ごま	牛乳、鶏肉、卵、みそ、かつお節	キャベツ、デコポン、れんこん、白菜、しめじ、にんじん	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
11 ～ 金 ～	 お別れパーティー 					ジャムサンド
12 ～ 土 ～	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し	米、食パン、油、小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐	ほうれん草、キャベツ、しめじ、にんじん、いちごジャム、椎茸、切干大根	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
14 ～ 月 ～	レーズンボール にんじんのグラッセ ミネストローネ 豚のしょうが焼き 青菜ソテー	レーズンボール、春巻の皮、油、バター、三温糖	牛乳、豚肉、大豆、ベーコン、チーズ	小松菜、いちご、ほうれん草、にんじん、トマト、ミックスベジタブル、とうもろこし、マッシュルーム	チーズ揚げ 牛乳 果物 チーズ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 ～ 火 ～	味噌うどん 胡瓜と竹輪の甘酢和え グリーンポテト	うどん、ロールケーキ、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉	豚肉、みそ、竹輪、牛乳、ホイップクリーム	きゅうり、大根、にんじん、椎茸、わかめ	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
16 ～ 水 ～	わかめごはん さつま芋の甘煮 みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	米、さつま芋、食パン、三温糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	牛乳、かじき、豆腐、みそ、チーズ	キャベツ、万能ねぎ	パンせんべい 牛乳 パンせんべい 牛乳	炊き込みご飯
17 ～ 木 ～	牛乳パン ボイルブロッコリー 豆腐スープ スコッチャッピング もやし炒め	牛乳パン、米、パン粉、小麦粉、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、うずら卵、ベーコン、かつお節	もやし、ブロッコリー、玉ねぎ、チゲン菜、にんじん、ミックスベジタブル	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	マーガリンサンド

2022年03月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18 ～ 金	ハヤシライス コンソメスープ 和風サラダ ～ プリン	プリン、米、小麦粉、三温糖、油、バター、小町麩	牛乳、豚肉、ツナ	玉ねぎ、キャベツ、いちご、にんじん、大根、マッシュルーム、トマト、きゅうり、わかめ、グリンピース	アマンケーキ 牛乳 果物 アマンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド	
19 ～ 土	豚丼 すまし汁 二色びたし さつま芋のミルク煮	ゼリー、米、さつま芋、ビスクット、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、わかめ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	焼きおにぎり	
22 ～ 火	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 塩もみキャベツ ～ にんじんチーズ和え	米、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、チーズ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、えのき茸、しめじ、きゅうり	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯	
23 ～ 水	ティポワン もやしスープ ポークビーンズ ～ ボイルいんげん	ティポワン、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、ほたて、生クリーム、油揚げ	玉ねぎ、もやし、トマト、さやいんげん、にんじん、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	マーガリンサンド	
24 ～ 木	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き ～ 切干し大根の煮物	米、小麦粉、三温糖、油、ごま油、小町麩、ごま	牛乳、鮭、みそ、油揚げ、шинナー	にんじん、えのき茸、切干大根、ねぎ、昆布	ワインナーまん 牛乳 ワインナーまん 牛乳	ジャムサンド	
25 ～ 金	カレースパゲティ 白菜ときのこのスープ チーズポテトサラダ	スパゲティー、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、いちご、白菜、にんじん、きゅうり、ピーマン	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド	
26 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ～ ほうれん草のお浸し	米、食パン、油、小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐	ほうれん草、キャベツ、しめじ、にんじん、いちごジャム、椎茸、切干大根	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり	
28 ～ 月	肉うどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーサラダ	うどん、米、三温糖、マヨネーズ	牛乳、生揚げ、豚肉、ベーコン	ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド	
29 ～ 火	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 ～ ひじきの煮付け	白菜ナムル	米、マフィン、片栗粉、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、大豆、みそ、油揚げ	白菜、デコポン、ねぎ、なめこ、にんじん、ひじき	いちごマフィン 牛乳 果物 いちごマフィン 牛乳 果物	マーガリンサンド
30 ～ 水	バターボール ～ キヤベツスープ 鶏肉のカレー焼き ～ ごぼうサラダ	いんげんソテー	バターボール、ビスクット、マヨネーズ、油、ごま油、三温糖	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン、みそ	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、さやいんげん、きゅうり	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット 麦茶	炊き込みご飯
31 ～ 木	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい ～ キャベツのしらす和え	人参のケチャップ炒め	米、ロールパン、焼壳の皮、片栗粉、油、三温糖	豚肉、豆腐、チーズ、みそ、しらす、ほたて	キャベツ、にんじん、いちご、玉ねぎ、ねぎ、かぶ	チーズドック 牛乳 果物 スープ チーズドック 牛乳 果物	ジャムサンド

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 536Kcal
エネルギー 480Kcal
蛋白質 21.4g
蛋白質 19.9g
脂質 19.2g
脂質 18.8g

鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆15日はお誕生日おやつです。

☆3月はひまわり組のリクエストメニューです。



保護者の方へ

孤食はマナーの悪化や会話不足など、さまざまなお困りごとがあります。ご家庭にはさまざまなお事情があるかもしれません、子どもたちと一緒に食べるようお願いいたします。