

2023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 ～ 水	ナチュールパン 春雨スープ ポークビーンズ グリーンポテト	ナチュールパン、米、じゃが芋、春雨、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、しらす、生クリーム	玉葱、トマト缶、チンゲン菜、コーン	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド	
02 ～ 木	牛乳パン 豆腐スープ スコッチャッピング もやしとピーマンの炒め物	牛乳パン、小麦粉、パン粉、三温糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、卵、豆腐、うずら卵、ベーコン	もやし、人参、玉葱、ピーマン、チンゲン菜、みかん、ミックスベジタブル	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊き込みご飯	
03 ～ 金	ちらし寿司 すまし汁 魚のみそ焼き 菜の花の和え物	さつま芋サラダ 果物	米、さつま芋、ひなあられ、マヨネーズ、三温糖、油	カルピス、さらら、牛乳、卵、みそ、桜でんぶ	ほうれん草、いちご、菜花、もも、たけのこ、三つ葉、人参、椎茸、わかめ、ねぎ、さやえんどう、干しうだう	ももゼリー ひなあられ カルピス ももゼリー ひなあられ カルピス	マーガリンサンド
04 ～ 土	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルプロッコリー		米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	プロッコリー、チングエン菜、玉葱、人参、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
06 ～ 月	ブリオッシュ チングエン菜スープ 鶏肉のタンドリー焼き 花野菜サラダ	人参のオレンジ煮	ブリオッシュ、小麦粉、片栗粉、三温糖、上新粉、油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト	人参、チングエン菜、プロッコリー、カリフラワー、コーン、オレンジジュース、ねぎ	カップ肉まん 牛乳 カップ肉まん 牛乳	炊き込みご飯
07 ～ 火	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	さつま芋のミルク煮	米、さつま芋、ビスケット、三温糖、バター、ごま油、ごま	ヨーグルト、かじき、豆腐、牛乳、みそ	キャベツ、万能ねぎ	ヨーグルト 麦茶 ビスケット ヨーグルト 麦茶 ビスケット	炊き込みご飯
08 ～ 水		お別れパーティー					ジャムサンド
09 ～ 木	わかめうどん 生揚げの含め煮 にんじんとじゃこの炒め煮	うどん、春巻の皮、三温糖、油	牛乳、生揚げ、鶏肉、チーズ、しらす	デコポン、人参、ほうれん草、わかめ、かぶ	チーズ揚げ 牛乳 果物 スープ チーズ揚げ 牛乳 果物		炊き込みご飯
10 ～ 金	パン・オ・レ キャベツスープ ハンバーグ ごぼうサラダ	いんげんソテー	ミルクパン、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、パン粉、油、バター、ごま	牛乳、豚肉、ヨーグルト、ベーコン、卵	玉葱、いちご、ごぼう、キャベツ、さやいんげん、人参	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
11 ～ 土	肉丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のレモン煮		米、食パン、さつま芋、三温糖、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ	玉葱、キャベツ、大根、いちごジャム、ごぼう、小松菜、こんにゃく、わかめ、さやえんどう、レモン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
13 ～ 月	バーチャーボール えのきと野菜のスープ 鶏肉のバーベキュー焼き 小松菜とちくわの炒め物	さつま芋のレーズン煮	バーチャーボール、さつま芋、パイ皮、三温糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、竹輪、卵	小松菜、デコポン、南瓜、玉葱、えのき茸、人参、干しうだう、レモン汁	パンプキンパイ 牛乳 果物 パンプキンパイ 牛乳 果物	炊き込みご飯
14 ～ 火	ちゃんぽん風うどん 切干大根のサラダ ボイルウインナー		うどん、米、三温糖、ごま、油	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ缶、ハム、竹輪	キャベツ、人参、玉葱、胡瓜、たけのこ、三つ葉、切干大根、椎茸	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	ジャムサンド
15 ～ 水	わかめごはん みそ汁 揚げ魚煮 五目煮豆	塩もみキャベツ	米、バゲット、三温糖、片栗粉、油	牛乳、さわら、卵、鶏肉、大豆、みそ	キャベツ、大根、玉葱、たけのこ、人参、胡瓜、万能ねぎ、さやいんげん、ひじき	フレンチトースト 牛乳 フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
16 ～ 木	ごまクリームサンド わかめとコーンのスープ 鶏肉のパン粉焼き にんじんチーズ和え	いんげんと玉ねぎのソテー	食パン、マーガリン、パン粉、油、三温糖、ごま、バター	鶏肉、ヨーグルト、チーズ	桃、みかん、バナナ、人参、さやいんげん、パイナップル、キウイ、玉葱、コーン、ねぎ、わかめ	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
17 ～ 金	ハヤシライス もやしスープ 和風サラダ フライドポテト	プリン	プリン、米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉、ツナ缶	玉葱、もやし、キャベツ、いちご、人参、マッシュルーム、トマト缶、胡瓜、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

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 ～ 土	ひじきとツナの混ぜご飯 すまし汁 青菜のお浸し さつま芋の甘煮	ゼリー、米、さつ ま芋、せんべ い、三温糖	ツナ缶	小松菜、ねぎ、 人参、わかめ、 さやえんどう、ひ じき	ゼリー せんべい 麦茶 ゼリー せんべい 麦茶	焼きおにぎり
20 ～ 月	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ボイルいんげん	うどん、米、三温 糖、油	牛乳、豚肉、 チーズ、油揚げ	南瓜、さやいん げん、小松菜、 玉葱	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	炊込みご飯
22 ～ 水	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、小 麦粉、三温糖、 油、マヨネーズ、 片栗粉、バター、 ごま	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、ツナ缶、 きな粉、みそ	大根、いちご、 ねぎ、胡瓜、人 参、万能ねぎ、 ひじき	きな粉ケーキ 牛乳 果物 きな粉ケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
23 ～ 木	キヤロブパン ブロッコリーの昆布和え ミルクスープ 魚のマヨネーズ焼き 人参のケチャップ炒め	キヤロブパン、 米、じゃが芋、マ ヨネーズ、油、 三温糖	牛乳、鮭、豚 肉、ベーコン	人参、玉葱、ブロッコ リー、ねぎ、ピーマ ン、しめじ、マッシュ ルーム、コーン、昆 布	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	ジャムサンド
24 ～ 金	ごはん きんぴらごぼう みそ汁 手まりしゅうまい キャベツのしらす和え	ワッフル、米、焼 壳の皮、片栗粉、 三温糖、油、ごま、 小麦粉	豚肉、豆腐、み そ、しらす、ほた て、牛乳、ホイップ クリーム	キャベツ、ごぼ う、玉葱、ねぎ、 なめこ、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
25 ～ 土	肉丼 みそ汁 二色びたし さつま芋のレモン煮	米、食パン、さ つま芋、三温 糖、マーガリン、 油	牛乳、豚肉、み そ	玉葱、キャベツ、大根、 いちごジャム、ごぼう、 小松菜、こんにゃく、わ かめ、さやえんどう、レ モン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
27 ～ 月	ごはん さつま芋の甘煮 みそ汁 魚の照り焼き キャベツソテー	米、さつま芋、 小麦粉、三温 糖、バター、油	牛乳、ぶり、豆 腐、卵、みそ	キャベツ、ねぎ、 パインアップル、 人参	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	ジャムサンド
28 ～ 火	バターロール にんじんのツナ和え キャベツともやしのスープ チキンソテー ^一 切干大根洋風炒め煮	ロールパン、 米、油、バター、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツ ナ缶、ハム、 ベーコン	いちご、人参、 キャベツ、もやし、 小松菜、切干大 根、レモン汁	わかめおにぎり 牛乳 果物 わかめおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
29 ～ 水	スペゲッティミートソース 白菜ときのこのスープ コーンポテトサラダ にんじんの甘煮	スペゲッティ、じや が芋、小麦粉、三 温糖、油、マヨ ネーズ、片栗粉、 粉糖	牛乳、豚肉、豆 腐、卵、きな粉、 チーズ	玉葱、人参、白 菜、コーン、しめ じ、ピーマン	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊込みご飯
30 ～ 木	レーズンボール かぼちゃのグラッセ ミネストローネ 鶏肉のしょうが焼き 青菜ソテー	蒸し中華めん、 レーズンボール、 油、三温糖、バ ター、牛乳パン	牛乳、鶏肉、大 豆、ベーコン、 豚肉	南瓜、小松菜、トマ ト缶、ミックスベジタブル、 コーン、もやし、人參、 マッシュルーム、ピーマ ン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	炊込みご飯
31 ～ 金	ごはん もやし炒め みそ汁 高野豆腐入りつくね焼き ブロッコリーサラダ	米、小麦粉、三温 糖、マヨネーズ、 パン粉、油、小町 麩、片栗粉、さつ ま芋	牛乳、豆腐、鶏 肉、卵、みそ、 ベーコン、高野豆 腐	デコポン、もやし、 キャベツ、ブロッコ リー、玉葱、人参	おさつ蒸しパン 牛乳 果物 おさつ蒸しパン 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 540Kcal
エネルギー 486Kcal
蛋白質 21.0g
蛋白質 19.6g
脂質 19.7g
脂質 19.4g
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。

☆24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。



生活習慣病予防は今からはじめよう！

- ①食べすぎない
- ②朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③栄養バランスのよい食事をとる
- ④糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦よくかんで、早食いをしない
- ⑧外遊びや運動をほとんど毎日行う

