

★印は朝食・おやつともに
バイキングを実施します。

2022年度 3月普通食 予定献立

かえて保育園

承認印

日・曜	献立名	材 料	おやつ	日・曜	献立名	おやつ
1日 (水)	ごはん 肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁 ゼリー	米 牛乳、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、糸こんにゃく、かつお節布だし、しょうゆ、砂糖、みりん、醤油 はくさい、ほうれん草、コーン缶、白ごま、しょうゆ、みりん 絹ごし豆腐、えのき、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 マシュマロコーンフレーク (マシュマロ、コーンフレーク)	17日 (金)	お弁当日	
2日 (木)	カレーうどん こまつなの和え物 煮豆 バナナ	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、うすあげ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、黒、ルー、片栗粉 こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、しょうゆ、砂糖、塩 金時豆、砂糖 バナナ	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、青のり、マヨネーズ、粉チーズ)	18日 (土)	ツナチャーハン キャベツの酢の物 みそ汁	米、ツナ缶、コーン缶、たまねぎ、にんじん、塩、ごま油 キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ
3日 (金) ひなまつり	ちらし寿司 ほうれん草の白和え すまし汁 ゼリー	米、高野豆腐、干しいだけ、きゅうり、にんじん、卵、砂糖、酢、みりん、しょうゆ、黒、のり ほうれん草、木綿豆腐、にんじん、糸こんにゃく、白ごま、米みそ、砂糖、しょうゆ そうめん、焼きそば、みつば、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 きなこおはぎ (米、きなこ、砂糖) ひなあられ(幼児)	20日 (月)	ごはん/納豆 鱈の竜田揚げ 切り干し大根の甘酢和え みそ汁 バナナ	米、納豆 鱈、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、だいこん、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、米みそ バナナ
4日 (土)	豚丼 もやしの酢の物 みそ汁	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、酒 もやし、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお節布だし、米みそ	牛乳 市販菓子 チーズ バナナ	21日 (火)	春分の日	
6日 (月) ★	照り焼き丼 マカロニサラダ みそ汁 りんご	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 絹ごし豆腐、うすあげ、えのき、じゃがいも、わかめ、かつお節布だし、米みそ りんご	牛乳 ホールドーナツ (ホットケーキミックス、和風スープ、砂糖、油)	22日 (水)	食パン マカロニグラタン れんこんの和え物 和風スープ ゼリー	食パン マカロニ、たまねぎ、じゃがいも、ほうれん草、ベーコン、コンソメ、小麦粉、パン粉、豆乳、ピザチーズ、油 れんこん、にんじん、水菜、キャベツ、コーン缶、しょうゆ、砂糖 はくさい、うすあげ、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー
7日 (火) ★	煮ごはん 鮭の味噌煮 キャベツとコーンの和え物 すまし汁 ゼリー	米、押し麦 鮭(乳児は鮭)、しょうが、米みそ、砂糖、みりん、酒 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、だいこん、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 チーズトースト (食パン、マヨネーズ、チーズ)	23日 (木) ★	ごはん/ふりかけ チーズハンバーグ コロコロサラダ 和風スープ ゼリー	米、ゆかり、白ごま 合挽きミンチ、たまねぎ、パン粉、豆乳、スライスチーズ、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、塩 キャベツ、エリンギ、えのき、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー
8日 (水) ★	ごはん/ひじき納豆 ちくわとじゃがいもの味噌揚げ 春雨サラダ 豚汁 ゼリー	米、ひじき、納豆、しょうゆ ちくわとじゃがいもの味噌揚げ はるさめ、にんじん、きゅうり、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、はくさい、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 フルーツ盛り合わせ (みかん、りんご、いちご)	24日 (金) ★	ラーメン キャベツの酢の物 いりこ りんご	中華豚、鶏もも肉、もやし、コーン缶、わかめ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ごま油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、塩、油 いりこ りんご
9日 (木) ★	ミートソースパスタ ブロッコリーときゅうりの甘酢和え 和風スープ ゼリー	スパゲティ、合挽きミンチ、にんじん、たまねぎ、トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、塩 ブロッコリー、きゅうり、しらす干し、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 はくさい、えのき、キャベツ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 みたらし団子 (白玉粉、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉) 乳児はきなこおはぎ	25日 (土)	お弁当のご用意をお願いします。	
10日 (金) ★	煮ごはん 鮭のから揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 みかん	米、押し麦 鮭、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 ほうれん草、にんじん、納豆、えのき、しょうゆ 絹ごし豆腐、たまねぎ、じゃがいも、うすあげ、はくさい、わかめ、かつお節布だし、米みそ みかん	牛乳 市販菓子(小袋)、ゼリー	27日 (月) ★	煮ごはん 鮭の照り焼き にんじんともやしの和え物 みそ汁 ゼリー	米、押し麦 鮭、しょうゆ、砂糖、みりん にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 はくさい、じゃがいも、たまねぎ、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ ゼリー
11日 (土)	卒園式			28日 (火)	誕生日会・ありがとうの会	
13日 (月)	ごはん/しらすのふりかけ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ゼリー	米、しらす干し、ごま油、白ごま、塩 鶏もも肉、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、かつお節布だし、しょうゆ、みりん 木綿豆腐、はくさい、ほうれん草、かつお節布だし、米みそ ゼリー	牛乳 クッキー (小麦粉、砂糖、バター)	29日 (水) ★	マーボー丼 もやしのナムル 中華スープ バナナ	米、木綿豆腐、豚ミンチ、にんじん、たまねぎ、しょうが、米みそ、しょうゆ、酒、砂糖、白ねぎ もやし、にんじん、きゅうり、ほうれん草、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、塩 はくさい、キャベツ、えのき、わかめ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 バナナ
14日 (火) ★	ごはん/ひじき納豆 鮭の味噌煮 にんじんのごま和え けんちん汁 ゼリー	米、ひじき、納豆、しょうゆ 鮭(乳児は鮭)、塩 キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油、塩 豚肉、はくさい、板こんにゃく、さつまいも、ねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 じゃがバター (じゃがいも、バター)	30日 (木) ★	あんかけうどん ほうれん草のじゃこ和え 煮豆 ゼリー	うどん、豚肉、はくさい、うすあげ、葉ねぎ、卵、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、醤油、黒、片栗粉 ほうれん草のじゃこ和え 金時豆、砂糖 ゼリー
15日 (水) ★	ハヤシライス ツナと野菜のサラダ チーズ ゼリー	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルー、トマト缶、油 きゅうり、にんじん、キャベツ、ツナ缶、白ごま、マヨネーズ、塩 チーズ ゼリー	牛乳 揚げパン (ロールパン、砂糖、きなこ、油)	31日 (金) ★	チキンカレー ひじきと野菜のマヨネーズ和え チーズ ゼリー	米、鶏もも肉、大豆、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、りんご、カレールー、油 ひじき、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、白ごま、しょうゆ、マヨネーズ チーズ ゼリー
16日 (木) ★	きつねうどん 水菜とキャベツの和え物 さつまいもの甘煮 りんご	うどん、うすあげ、ほうれん草、かまぼこ、葉ねぎ、かつお節布だし、しょうゆ、みりん、砂糖、黒、塩 水菜、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 さつまいも、砂糖 りんご	牛乳 きなこバナナ (バナナ、きなこ、砂糖)			

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・芋けんぴを日替わりで使用しています。
※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※乳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。

おりよりの部屋：廣田・信田より