

令和5年3月 献立表

★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	水	大根とつくねの煮物 納豆あえ	ごはん	かたくり粉 さとう	鶏ひき肉 削り節 納豆 花かつお	グリーンピース(冷) だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし	牛乳 塩せんべい	お茶 マカロニ安倍川	
2	木	ホットドッグ ミネストローネ	ロールパン	バター じゃがいも マカロニ 油	ウインナー 鶏ささみ	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	牛乳 パイ菓子	牛乳 あられ	
3	金	菜の花のちらしずし 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	さとう 油 かたくり粉	油揚げ 刻みのり 鶏もも肉 豆腐 削り節 生わかめ	かんぴょう(乾) にんじん キャベツ 干し椎茸 なばな しょうが しめじ みつば たまねぎ	牛乳 クッキー	お茶 いがまんじゅう	
4	土	みそラーメン 野菜ジュース	/	中華めん(生) 油 野菜ジュース	焼き豚 生わかめ	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 せんべい	/	
6	月	煮魚(生揚げ) のっぺい汁 発酵乳	ごはん	さとう さとも かたくり粉	さかな 生揚げ 油揚げ ちくわ 削り節 チーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クラッカー	
7	火	チキンビーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり コーン缶	お茶 ヨーグルト	牛乳 おにぎりせんべい	
8	水	おにぎり遠足 (あか組;ゆかりごはん・豚汁)	ごはん		油揚げ 豚もも肉 削り節	大根 にんじん 葉ねぎ	牛乳 卵ボーロ	野菜ジュース アメリカンドッグ	
9	木	ツナと野菜の洋風混ぜご飯 白身魚のフリッター ペーコンスープ	ごはん	油 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	ツナ缶 白身魚 卵 あおのり ペーコン	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 パセリ もやし にんじん キャベツ	牛乳 ごませんべい	お茶 ケーキ	
10	金	五目きんぴら 白みそ汁 チーズ	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー	
11	土	こぎつねうどん フルーツゼリー	/	干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 せんべい	/	
13	月	魚のごま竜揚げ 春雨スープ	ごはん	かたくり粉 白ごま 油 はるさめ(乾)	さかな ロースハム	しょうが もやし にんじん はくさい 葉ねぎ	牛乳 まがりせんべい	牛乳 あられ	
14	火	そぼろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さとも	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 ヨーグルト	グリーンピース(冷) だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 おかし	
15	水	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ	ミルク ロール	スパゲティ 油 じゃがいも	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷) キャベツ パセリ コーン缶	お茶 ぼんせんべい	レアチーズ フルーツ	
16	木	肉豆腐 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 焼き豆腐 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 おきつスナック	
17	金	コーンクリームシチュー ポパイソテー	コッペパン	じゃがいも バター 小麦粉 油	鶏もも肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース(冷) ほうれんそう クリームコーン缶 しめじ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 せんべい	
18	土	みそラーメン 野菜ジュース	/	中華めん(生) 油	焼き豚 生わかめ 発酵乳	にんじん もやし しめじ 葉ねぎ	お茶 せんべい	/	
20	月	煮魚(生揚げ) のっぺい汁 発酵乳	ごはん	さとう さとも かたくり粉	さかな 生揚げ 油揚げ ちくわ 削り節 チーズ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	牛乳 チーズおかし	牛乳 クッキー	
21	火	祝日 春分の日							
22	水	チキンビーンズ フレンチサラダ	コッペパン	じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆(水煮) 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) きゅうり コーン缶	お茶 スティックチーズ	牛乳 みりん揚げ	
23	木	肉じゃが ふ玉汁 ヨーグルト	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう ふ かたくり粉	豚もも肉 生わかめ 卵 削り節 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	お茶 ごませんべい	牛乳 パイ菓子	
24	金	マーボー豆腐 ぼんさんすう	麦ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	牛乳 クッキー	発酵乳 フレークパー	
25	土	こぎつねうどん フルーツゼリー	/	干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 せんべい	/	
27	月	卒園式			お弁当			お茶 パイ菓子	お茶 小麦胚芽クッキー
28	火	五目きんぴら 白みそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 チーズ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	お茶 クラッカー	牛乳 クッキー	
29	水	チキンカレー マカロニサラダ★	ごはん	油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ コーン缶 きゅうり	お茶 ビスケット	牛乳 塩せんべい	
30	木	肉豆腐 合わせみそ汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 焼き豆腐 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ 葉ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 ビスケット	
31	金	お弁当						お茶 クッキー	お茶 ホームパイ