

令和4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	火	クラムチャウダー ポパイソテー	コッペパン	じゃがいも 小麦粉 バター	あさりむき身 パーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう グリーンピース(冷) しめじ コーン缶	牛 乳 クッキー	発酵乳 おかき
2	水	そばろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さといも	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	お 茶 ぼんせんべい	牛 乳 ウエハース
3	木	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	金	インディアンスパゲティ パーコンスープ	ミルク ロール	スパゲティ 油 じゃがいも	合いびき肉 パーコン	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが バセリ コーン缶	牛 乳 ビスケット	かんきつ類 塩せんべい
5	土	みそラーメン 発酵乳		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 ぼんせんべい	
7	月	煮 魚(生揚げ) のっぺい汁 チーズ	ご は ん	さとう さといも 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 あられ	牛 乳 ラスク
8	火	肉豆腐 合わせみそ汁 味付け煮干(幼児)	ご は ん	糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 焼き豆腐 油揚げ 生わかめ 豆腐 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	野菜ジュース アメリカンドッグ
9	水	クラムチャウダー ポパイソテー	コッペパン	じゃがいも 小麦粉 バター	あさりむき身 パーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう グリーンピース(冷) しめじ コーン缶	牛 乳 クッキー	発酵乳 おかき
10	木	ツナと野菜の洋風混ぜご飯 白身魚のフリッター コンソメスープ	ご は ん	油 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	ツナ缶 白身魚 卵 あおのり ウィンナー	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 バセリ もやし にんじん キャベツ	牛 乳 あられ	お 茶 ケーキ
11	金	マーボー豆腐 はるさめサラダ 味付け煮干(幼児)	ご は ん	油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 生わかめ 味付け煮干	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	牛 乳 クラッカー	牛 乳 あられ
12	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	油揚げ かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根深葉ねぎ ほうれんそう	お 茶 ぼんせんべい	
14	月	煮 魚(生揚げ) のっぺい汁 チーズ	ご は ん	さとう さといも 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 あられ	牛 乳 クラッカー
15	火	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 しめじ にんじん ほうれんそう もやし	牛 乳 おかき	牛 乳 ビスケット
16	水	ホットドッグ ミネストローネ	コッペパン	じゃがいも 油 バター マカロニ	ウィンナー 鶏ささみ	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー バセリ トマト	牛 乳 パイ菓子	お 茶 きなこおはぎ
17	木	そばろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト	麦ごはん	さとう かたくり粉 油 さといも	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	お 茶 ぼんせんべい	牛 乳 せんべい
18	金	インディアンスパゲティ パーコンスープ	ミルク ロール	スパゲティ 油 じゃがいも	合いびき肉 パーコン	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが バセリ コーン缶	牛 乳 ビスケット	かんきつ類 ウエハース
19	土	みそラーメン 発酵乳		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 ぼんせんべい	
21	月	祝 日 春 分 の 日						
22	火	肉じゃが ふ玉汁	ご は ん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉 ふ	豚もも肉 生わかめ 卵 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ グリーンピース(冷)	お 茶 ごませんべい	牛 乳 パイ菓子
23	水	鮭の豆乳スープ煮 ハムサラダ	レーズン ロール	じゃがいも 油 さとう 白ごま	鮭(皮なし) ロースハム	ブロッコリー たまねぎ しめじ にんじん キャベツ コーン缶 バセリ	牛 乳 チーズ	牛 乳 おかき
24	木	チキンカレー マカロニサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも バター マカロニ	鶏もも肉 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	牛 乳 パイ菓子	野菜ジュース フレークバー
25	金	卒 園 式		お 弁 当				お 茶 小麦胚芽クッキー
26	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	油揚げ かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 根深葉ねぎ ほうれんそう	お 茶 ぼんせんべい	
28	月	マーボー豆腐 はるさめサラダ 味付け煮干(幼児)	ご は ん	油 さとう かたくり粉 ごま油 白ごま はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム 生わかめ 味付け煮干	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	牛 乳 クラッカー	牛 乳 あられ
29	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	牛 乳 クラッカー	牛 乳 クッキー
30	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 しめじ にんじん ほうれんそう もやし	牛 乳 おかき	牛 乳 ビスケット
31	木	お 弁 当					お 茶 せんべい	お 茶 クッキー