



令和3年3月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																									
1	鶏のおろしポン酢ソテー さつまいもとチーズのサラダ けんちん汁 ごはん	2	鮭の塩焼き 昆布の佃煮添え 高野豆腐の含め煮 きくらげと油揚げの味噌汁 ごはん	3	ひなちらし寿司 菜の花とほうれん草のごま和え さつま芋の甘煮 赤だし	4	鯖の味噌煮 かぶの甘酢漬け 菜の花 白菜とえのきのすまし汁 ごはん	5	カラフルチンジャオロース 豆腐とひじきの中華サラダ オニオンスープ ごはん	6	ポークカレー りんご																																								
牛乳 小魚	鶏肉、チーズ、木綿豆腐 大根、サニーレタス、オクラ、なめこ、ミニトマト、人参、きゅうり、ごぼう、ねぎ 米、さつまいも、ごま油、三温糖	牛乳 チーズ	鮭、高野豆腐、油揚げ、みそ 大根、さやえんどう、昆布、人参、しいたけ、わかめ、えのきたけ、ねぎ、きくらげ 米、三温糖	牛乳 野菜チップス	ちりめんじゃこ、卵、みそ れんこん、人参、きゅうり、きぬさや、しいたけ、きざみのり、ほうれん草、菜の花、なめこ、ねぎ 米、三温糖、ごま、さつまいも、麩	牛乳 バナナチップス	鯖、みそ、おから ねぎ、かぶ、しいたけ、さやいんげん、白菜、えのきたけ 米、三温糖、こんにゃく	牛乳 コーンフレーク	牛肉、ツナ、豆腐 ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、たけのこ、ひじき、小松菜、人参、わかめ、コーン 米、ごま油、三温糖	牛乳	豚肉 たまねぎ、人参、にんにく、りんご 米、じゃがいも、油																																								
8	豚肉のピカタ ブロッコリーとコーンのバター炒め マカロニサラダ 水菜とわかめのすまし汁 ごはん	9	カレーうどん グリーンサラダ オレンジ	10	さわらの幽庵焼き 金時豆添え 豚肉と春雨の炒め物 お麩としいたけの味噌汁 ごはん	11	中華おこわ シュウマイ風 ナムル 大根とわかめの味噌汁	12	鶏のから揚げ ミートソースのペンネ添え たたききゅうり コーンクリームスープ りんご わかめごはん	13	ハヤシライス バナナ																																								
牛乳 マンナビスケット	豚肉、卵 サニーレタス、ブロッコリー、コーン、きゅうり、人参、水菜、わかめ、ねぎ 米、薄力粉、バター、マカロニ	牛乳 リンゴチップス	油あげ、牛肉 人参、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、オレンジ うどん、三温糖、片栗粉	牛乳 ウエハース	さわら、金時豆、豚肉、みそ ゆず、小松菜、人参、しいたけ、わかめ、ねぎ 米、三温糖、春雨、ごま油、麩	牛乳 ブルー	豚肉、鶏肉、木綿豆腐、みそ ごぼう、人参、しいたけ、ブロッコリー、玉ねぎ、グリーンピース、チンゲン菜、もやし、のり、大根、わかめ、ねぎ 米、うるち米、ごま油、ごま、三温糖、片栗粉、春巻き皮	牛乳 バナナ	鶏肉、豚ひき肉、生クリーム、牛乳 サニーレタス、ミニトマト、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、りんご 米、片栗粉、ペンネ、三温糖、ごま油	牛乳	牛肉 たまねぎ、人参、にんにく、トマト、バナナ 米、油																																								
15	ミートボールのトマト煮込み ほうれん草の納豆和え なめこお麩の味噌汁 わかめごはん	16	カレイのムニエル トマト、レモン添え きのこのさっぱり和え トマトスープ 食パン	17	チキンカツ ポテトサラダ 切干大根の味噌汁 ごはん	18	さわらの黄身焼き ゆず大根 春菊の白和え にゅうめん ごはん	19	豚肉のしょうが焼き 温野菜 豆腐と油揚げの味噌汁 ごはん	20	春分の日																																								
牛乳 小魚	合挽肉、チーズ、みそ、納豆 玉ねぎ、ぶなしめじ、トマト、サニーレタス、ほうれん草、なめこ、わかめ、ねぎ 米、三温糖、麩	牛乳 オレンジ	カレイ サニーレタス、ミニトマト、大根、ぶなしめじ、しいたけ、ブロッコリー、人参、ねぎ、水菜 食パン、薄力粉、オリーブ油	牛乳 野菜チップス	鶏肉、牛乳、みそ キャベツ、ミニトマト、人参、きゅうり、白菜、切干大根、ねぎ 米、パン粉、薄力粉、じゃが芋	牛乳 ウエハース	さわら、木綿豆腐、みそ、鶏肉 さやえんどう、人参、しいたけ、大根、ゆず、春菊、ひじき、ねぎ、水菜 米、ごま油、三温糖、ごま、練りごま、そうめん	牛乳 コーンフレーク	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ 玉ねぎ、人参、しいたけ、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、ねぎ 米、三温糖、さつまいも																																										
22	筑前煮 春雨サラダ かき玉汁 ごはん	23	カレイのカレーマヨパン粉焼き 白雪サラダ わかめスープ 食パン	24	豚肉の塩麹焼き ピーマンの甘辛炒め 新じゃがとじゃこの梅和え キャベツともやしのすまし汁 ごはん	25	鮭フライ ブロッコリーのおかか和え きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎとカボチャの味噌汁 ごはん	26	クリームスパゲッティ ミモザサラダ オレンジ	27	新年度準備																																								
牛乳 ブルー	鶏肉、卵 れんこん、ごぼう、大根、人参、さやいんげん、しいたけ、きゅうり、サニーレタス、ねぎ 米、こんにゃく、三温糖、春雨	牛乳 リンゴチップス	カレイ、おから サニーレタス、ミニトマト、ブロッコリー、レタス、コーン、ぶなしめじ、パプリカ、わかめ、ねぎ、玉ねぎ 食パン、薄力粉、三温糖、ごま	牛乳 ヨーグルト	豚肉、しらす サニーレタス、ピーマン、ブロッコリー、梅干し、キャベツ、もやし、わかめ、ねぎ 米、ごま、じゃがいも、三温糖	牛乳 バナナチップス	鮭、牛乳、かつお、じゃこ、みそ ブロッコリー、ミニトマト、サニーレタス、きゅうり、わかめ、玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ 米、薄力粉、パン粉、ごま、三温糖	牛乳 ウエハース	鶏肉、生クリーム、卵 小松菜、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、サニーレタス、きゅうり、レタス、パプリカ、コーン、オレンジ パスタ、バター、三温糖																																										
29	麻婆豆腐 春キャベツのごま和え きのこのすまし汁 ごはん	30	やみつきチキン 粉ふき芋添え 白菜とリンゴのシャキシャキサラダ 春雨とコーンのスープ ごはん	31	赤魚の煮付け 切干大根のサラダ 豚汁 ごはん	凡例	給食献立	※ 3月の魚は「鮭、さば、さわら、カレイ、赤魚」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ★は新メニューです。																																											
牛乳 マンナビスケット	木綿豆腐、豚挽き肉、みそ ねぎ、しいたけ、パプリカ、サニーレタス、かいわれ大根、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、ぶなしめじ、ねぎ 米、片栗粉、ごま	牛乳 ブルー	鶏肉 ミニトマト、きゅうり、昆布、白菜、りんご、サニーレタス、わかめ、コーン 米、三温糖、じゃがいも、春雨、ごま	牛乳 バナナ	赤魚、豚肉、みそ ぶなしめじ、ねぎ、切干大根、きゅうり、人参、しいたけ、ごぼう、ねぎ 米、三温糖、ごま油、こんにゃく、さつまいも	午前 おやつ (乳児)	赤色の食品: 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品: からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品: カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類	※ 3月の魚は「鮭、さば、さわら、カレイ、赤魚」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ★は新メニューです。																																											
牛乳 ヨーグルト バナナ		牛乳 わらびもち		牛乳 梅ジュースゼリー	午後 おやつ		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>栄養素</td> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> </tr> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>460 kcd</td> <td>19.0 g</td> <td>17.1 g</td> <td>57.4 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcd</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> </tr> <tr> <th colspan="5">幼児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td></td> </tr> <tr> <td>517 kcd</td> <td>21.5 g</td> <td>17.1 g</td> <td>68.7 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>520 kcd</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	献立種類	乳児				エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	460 kcd	19.0 g	17.1 g	57.4 g	目標栄養価	465 kcd	19.0 g	16.0 g	66.0 g	幼児					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物		517 kcd	21.5 g	17.1 g	68.7 g		520 kcd	20.0 g	18.0 g	75.0 g	
献立種類	乳児																																																		
	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																															
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																															
平均栄養価	460 kcd	19.0 g	17.1 g	57.4 g																																															
目標栄養価	465 kcd	19.0 g	16.0 g	66.0 g																																															
幼児																																																			
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																																
517 kcd	21.5 g	17.1 g	68.7 g																																																
520 kcd	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																																