



# 3月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつの 主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 水	みそ煮込みうどん じゃがいものキンピラ風 バナナ	豚肉	うどん・ じゃがいも	長ねぎ・人参・椎茸・ ほうれん草・インゲン・バナナ	めんつゆ・みそ・かつおだし・ サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・饅頭・しょうゆ
2 木	ごはん・みそ汁 白身魚のフライ・トマトのマリネ キャベツサラダ	魚(タラ)・鶏肉	米	大根・玉ねぎ・きゅうり・ トマト・人参・キャベツ・コーン	かつおだし・みそ・小麦粉・ 塩・パン粉・砂糖・サラダ油・ 酢・オリーブ油・しょうゆ・酒・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・サラダ油
3 金 ひなまつり	ちらし寿司・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	豆腐・鶏肉	米	椎茸・人参・レンコン・ 絹さや・小松菜・大根・ オレンジ	ずし酢・砂糖・しょうゆ・酒・ かつおだし・塩・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 ひし形ゼリー&せんべい	ゼリーの素・いちご・ せんべい
4 18 土	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛炒め ひじきと人参のマヨ和え	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・キャベツ・玉ねぎ・ ピーマン・赤ピーマン・ きゅうり・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
6 20 月	ミートソースパゲティ かぼちゃサラダ りんご	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・かぼちゃ・ きゅうり・りんご	オリーブ油・サラダ油・ 小麦粉・砂糖・ソース・ ケチャップ・塩・ チキンコンソメ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	小麦粉・レーズン
7 火	ごはん・みそ汁 白身魚のおろし煮 和風サラダ	魚(サワラ)・豆腐・ ワカメ	米	なめこ・大根・小ネギ・白菜・ 人参・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・ めんつゆ・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・豆乳
8 22 水	キーマカレー かぶとツナのサラダ オレンジ	鶏ひき肉・ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ かぶ・トマト・オレンジ	サラダ油・カレールウ・砂糖・ 塩・オリーブ油・酢	せんべい・牛乳 牛乳 お麩きなこラスク	鶏・サラダ油・砂糖・ きなこ
9 木	お別れ遠足	※お弁当の用意を忘れずに！！				せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・キャベツ・ 長ネギ・小麦粉・ かつおだし・ サラダ油・ソース・ 青のり
23 木 誕生会	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のサラダ	豚肉	米・麩・ じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・ニラ・ おろし生姜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ バナナ・黄桃缶
10 金	ごはん・すまし汁 鶏肉の西京焼き・青菜の磯和え ひじきの煮物	鶏肉・のり・ひじき・ 油揚げ	米	ほうれん草・えのき・ キャベツ・人参・小松菜	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・ みそ・みりん・サラダ油・ ごま油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・ こしあん
24 金 リクエスト	焼きそば 鶏肉の唐揚げ・スマイルポテト りんご	豚肉・鶏肉	焼きそば麺・ じゃがいも	キャベツ・もやし・人参・ 玉ねぎ・おろし生姜・りんご	サラダ油・ソース・ 鶏がらだし・酒・しょうゆ・ 片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・ みかん缶
11 25 土	ビビンバ丼 春雨サラダ みそ汁・バナナ	豚ひき肉	米・春雨	もやし・ほうれん草・人参・ ニラ・玉ねぎ・きゅうり・ コーン・バナナ	サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ ポン酢・ごま油・ゴマ・みそ・ かつおだし・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
13 27 月	ごはん・みそ汁 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ	鶏ひき肉・ 豆腐・ワカメ・青のり	米	かぼちゃ・玉ねぎ・ ブロッコリー・大根・水菜	かつおだし・みそ・サラダ油・ 片栗粉・砂糖・みりん・酒・ エッグフリーマヨネーズ・ ゴマ・酢・オリーブ油・塩	せんべい・牛乳 牛乳 キャラットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・ サラダ油
14 28 火	しょうゆラーメン かぶの塩昆布和え オレンジ	豚肉・塩昆布	ラーメン	玉ねぎ・人参・もやし・ コーン・小ネギ・かぶ・ きゅうり・オレンジ	ラーメンスープ・サラダ油・ 塩・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
15 29 水	ごはん・すまし汁 サケのちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮	魚(サケ)	米・麩・ さつまいも	ほうれん草・えのき・ キャベツ・玉ねぎ・人参	かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ サラダ油・みそ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 ドーナッツ	小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油
16 30 木	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 もやしの中華和え	豆腐・鶏ひき肉	米	チンゲン菜・コーン・長ねぎ・ 玉ねぎ・椎茸・ニラ・もやし・ 人参・きゅうり・キクラゲ	鶏がらだし・サラダ油・砂糖・ みそ・片栗粉・しょうゆ・ ポン酢・ごま油・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	かぼちゃ・じゃがいも・ 片栗粉・サラダ油・ 砂糖・しょうゆ
17 31 金	ごはん・みそ汁 筑前煮 青菜のごま和え	油揚げ・鶏肉	米	玉ねぎ・大根・竹の子・人参・ 椎茸・こんにゃく・ごぼう・ 白菜・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい

★太枠で囲まれている10日(金)、旬の食材の日です。給食だりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	475kcal(463)	17.3g(15.0)
3~5歳児	587kcal(574)	21.6g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつのせんべいは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきます。

(魚完全除去献立)

えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 水	みそ煮込みうどん じゃがいものキンピラ風 バナナ	豚肉	うどん・ じゃがいも	長ねぎ・人参・椎茸・ ほうれん草・インゲン・バナナ	めんつゆ・みそ・かつおだし・ サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・饅頭・しょうゆ
2 木	ごはん・みそ汁 鶏肉のフライ・トマトのマリネ キャベツサラダ	魚(タラ)→鶏肉・ 鶏肉	米	大根・玉ねぎ・きゅうり・ トマト・人参・キャベツ・コーン	かつおだし・みそ・小麦粉・ 塩・パン粉・砂糖・サラダ油・ 酢・オリーブ油・しょうゆ・酒・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・サラダ油
3 金 ひなまつり	ちらし寿司・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	豆腐・鶏肉 	米	椎茸・人参・レンコン・ 絹さや・小松菜・大根・ オレンジ	すし酢・砂糖・しょうゆ・酒・ かつおだし・塩・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 ひし形ゼリー&せんべい	ゼリーの素・いちご・ せんべい
4 18 土	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛炒め ひじきと人参のマヨ和え	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・キャベツ・玉ねぎ・ ピーマン・赤ピーマン・ きゅうり・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
6 20 月	ミートソースパヴェティ かぼちゃサラダ りんご	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・かぼちゃ・ きゅうり・りんご	オリーブ油・サラダ油・ 小麦粉・砂糖・ソース・ ケチャップ・塩・ チキンコンソメ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	小麦粉・レーズン
7 火	ごはん・みそ汁 鶏肉のおろし煮 和風サラダ	魚(サワラ)→鶏肉・ 豆腐・ワカメ	米	なめこ・大根・小ネギ・白菜・ 人参・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・ めんつゆ・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・豆乳
8 22 水	キーマカレー かぶのサラダ オレンジ	鶏ひき肉・ツナ→×	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ かぶ・トマト・オレンジ	サラダ油・カレールウ・砂糖・ 塩・オリーブ油・酢	せんべい・牛乳 牛乳 お麩きなこラスク	麩・サラダ油・砂糖・ きなこ
9 木	お別れ遠足	※お弁当の用意を忘れずに！！				せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・キャベツ・ 長ネギ・小麦粉・ かつおだし・ サラダ油・ソース・ 青のり
23 木 誕生会	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のサラダ	豚肉	米・麩・ じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・ニラ・ おろし生姜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ バナナ・黄桃缶
10 金	ごはん・すまし汁 鶏肉の西京焼き・青菜の磯和え ひじきの煮物	鶏肉・のり・ひじき・ 油揚げ	米	ほうれん草・えのき・ キャベツ・人参・小松菜	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・ みそ・みりん・サラダ油・ ごま油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・ こしあん
24 金 リクエスト	焼きそば 鶏肉の唐揚げ・スマイルポテト りんご	豚肉・鶏肉	焼きそば麺・ じゃがいも	キャベツ・もやし・人参・ 玉ねぎ・おろし生姜・りんご	サラダ油・ソース・ 鶏がらだし・酒・しょうゆ・ 片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・ みかん缶
11 25 土	ピピンパ丼 春雨サラダ みそ汁・バナナ	豚ひき肉	米・春雨	もやし・ほうれん草・人参・ ニラ・玉ねぎ・きゅうり・ コーン・バナナ	サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ ポン酢・ごま油・ゴマ・みそ・ かつおだし・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
13 27 月	ごはん・みそ汁 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ	鶏ひき肉・ 豆腐・ワカメ・青のり	米	かぼちゃ・玉ねぎ・ ブロッコリー・大根・水菜	かつおだし・みそ・サラダ油・ 片栗粉・砂糖・みりん・酒・ エッグフリーマヨネーズ・ ゴマ・酢・オリーブ油・塩	せんべい・牛乳 牛乳 キャロットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・ サラダ油
14 28 火	しょうゆラーメン かぶの塩昆布和え オレンジ	豚肉・塩昆布	ラーメン	玉ねぎ・人参・もやし・ コーン・小ネギ・かぶ・ きゅうり・オレンジ	ラーメンスープ・サラダ油・ 塩・ゴマ・ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
15 29 水	ごはん・すまし汁 鶏肉のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮	魚(サケ)→鶏肉	米・麩・ さつまいも	ほうれん草・えのき・ キャベツ・玉ねぎ・人参	かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ サラダ油・みそ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 ドーナッツ	小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油
16 30 木	ごはん・中華スープ マーボー豆腐 もやしの中華和え	豆腐・鶏ひき肉	米	チンゲン菜・コーン・長ねぎ・ 玉ねぎ・椎茸・ニラ・もやし・ 人参・きゅうり・キクラゲ	鶏がらだし・サラダ油・砂糖・ みそ・片栗粉・しょうゆ・ ポン酢・ごま油・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	かぼちゃ・じゃがいも・ 片栗粉・サラダ油・ 砂糖・しょうゆ
17 31 金	ごはん・みそ汁 筑前煮 青菜のごま和え	油揚げ・鶏肉	米	玉ねぎ・大根・竹の子・人参・ 椎茸・こんにやく・ごぼう・ 白菜・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい

★太枠で囲まれている10日(金)、旬の食材の日です。給食だりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	475kcal(463)	17.3g(15.0)
3～5歳児	587kcal(574)	21.6g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

--	--	--	--	--

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。





## 《準備食》

## えがお保育園

日付 曜日	昼 食	昼食の食材				午前のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他	午後のおやつ	
1 水	みそ煮込みうどん じゃがいものキンピラ風煮 バナナ	豚肉	うどん・ じゃがいも	長ねぎ・人参・椎茸・ ほうれん草・インゲン・バナナ	めんつゆ・みそ・かつおだし・ 砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鯉節・しょうゆ
2 木	軟飯・みそ汁 白身魚のパン粉焼き・トマトのマリネ キャベツサラダ	魚(タラ)・鶏肉	米	大根・トマト・人参・キャベツ・ コーン	かつおだし・みそ・小麦粉・ 塩・パン粉・砂糖・サラダ油・ 酢・しょうゆ・酒	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・サラダ油
3 金 ひなまつり	ちらし寿司・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	豆腐・鶏肉 	米	椎茸・人参・レンコン・ 絹さや・小松菜・大根・ オレンジ	すし酢・砂糖・しょうゆ・酒・ かつおだし・塩・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 ひし形ゼリー&せんべい	ゼリーの素・いちご・ せんべい
4 18 土	軟飯・みそ汁 豚肉の甘辛炒め ひじきと人参の和え物	豚肉・ひじき	米・じゃがいも	ニラ・キャベツ・玉ねぎ・ ピーマン・赤ピーマン・ きゅうり・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 わかめおにぎり	米・ワカメ
6 20 月	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ りんご	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・ マッシュルーム・かぼちゃ・ きゅうり・りんご	小麦粉・砂糖・ソース・ ケチャップ・塩・コンソメ・酢・ かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 レーズン蒸しパン	小麦粉・レーズン
7 火	軟飯・みそ汁 白身魚のおろし煮 和風サラダ	魚(サワラ)・豆腐・ ワカメ	米	なめこ・大根・小ネギ・白菜・ 人参・コーン	かつおだし・みそ・砂糖・ めんつゆ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・ 砂糖・豆乳
8 22 水	軟飯・具だくさん肉団子スープ かぶのサラダ オレンジ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ かぶ・トマト・オレンジ	コンソメ・砂糖・塩・酢・ かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 お麩きなこラスク	麩・サラダ油・砂糖・ きなこ
9 木	お別れ遠足	※お弁当の用意を忘れずに！！				せんべい・牛乳 牛乳 お好み焼き	鶏ひき肉・キャベツ・ 長ネギ・小麦粉・ かつおだし・ サラダ油・ソース・ 青のり
23 木 誕生会	軟飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のサラダ	豚肉	米・麩・ じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・ニラ・ おろし生姜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ バナナ・黄桃缶
10 金	軟飯・すまし汁 鶏肉の西京焼き・青菜の磯和え ひじきの煮物	鶏肉・のり・ひじき	米	ほうれん草・えのき・ キャベツ・人参・小松菜	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・ みそ・みりん・サラダ油・ 砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・ こしあん
24 金 リクエスト	焼きうどん 鶏肉の照り焼き・スマイルポテト(焼) りんご	豚肉・鶏肉	うどん・ じゃがいも	キャベツ・もやし・人参・ 玉ねぎ・おろし生姜・りんご	サラダ油・ソース・ 鶏がらだし・酒・しょうゆ・ 片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 フルーツサンド	食パン・ホイップ・ みかん缶
11 25 土	ビビンバ丼 春雨サラダ みそ汁・バナナ	豚ひき肉	米・春雨	もやし・ほうれん草・人参・ ニラ・玉ねぎ・きゅうり・ コーン・バナナ	サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ ポン酢・ゴマ・みそ・ かつおだし・塩・酢	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
13 27 月	軟飯・みそ汁 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ	鶏ひき肉・ 豆腐・ワカメ・青のり	米	かぼちゃ・玉ねぎ・ ブロッコリー・大根・水菜	かつおだし・みそ・サラダ油・ 片栗粉・砂糖・みりん・酒・ ゴマ・酢・塩	せんべい・牛乳 牛乳 キャロットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・ サラダ油
14 28 火	肉にゆづめん かぶの塩昆布和え オレンジ	豚肉・塩昆布	そうめん	玉ねぎ・人参・もやし・ コーン・小ネギ・かぶ・ きゅうり・オレンジ	めんつゆ・かつおだし・塩・ ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり
15 29 水	軟飯・すまし汁 サケのちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮	魚(サケ)	米・麩・ さつまいも	ほうれん草・えのき・ キャベツ・玉ねぎ・人参	かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ サラダ油・みそ・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 ドーナツ(焼)	小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油
16 30 木	軟飯・中華スープ マーボー豆腐 もやしの和え物	豆腐・鶏ひき肉	米	チンゲン菜・コーン・長ねぎ・ 玉ねぎ・椎茸・ニラ・もやし・ 人参・きゅうり・キクラゲ	鶏がらだし・サラダ油・砂糖・ みそ・片栗粉・しょうゆ・ ポン酢・ゴマ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 甘辛かぼちゃもち	かぼちゃ・じゃがいも・ 片栗粉・サラダ油・ 砂糖・しょうゆ
17 31 金	軟飯・みそ汁 筑前煮 青菜のごま和え	鶏肉	米	玉ねぎ・大根・竹の子・人参・ 椎茸・ごぼう・白菜・小松菜	かつおだし・みそ・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい

★太枠で囲まれている10日(金)、旬の食材の日です。給食だりに記載している食材を使用しています。

午前おやつとせんべいは、まんまるソフトせんべいを提供しています。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。