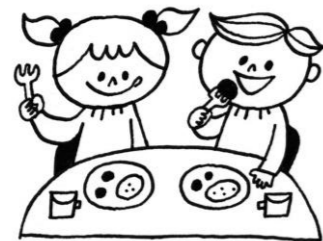


# 2022年3月の献立(以上児)

日付	主食	おかず	午後おやつ	1人分 エネルギー kcal	脂質 食塩相当量 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん	さんまのやわらかに、にんじんごまきんぴら、ブロッコリーのおかかあえ いななじる、バナナ	ぎゅうにゅう 2しょくサンド	663kcal 23.8g	17.3g 2.6g	さんま、おから、かつお節、さば節 豆腐、みそ、牛乳、豆乳、まぐろ節、鶏肉	米、砂糖、ごま油、油、ごま 小麦粉、マーガリン、澱粉	人参、ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ りんご、レモン果汁、いちご
2 (水)	ごはん	とりのてりやき、いりとうふ、ほうれんそうのなめたけあえ だいこんとねぎのすましじる、りんご	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	590 24	21.4 2	鶏肉、卵、豆腐、いわし、かつお節 たら、牛乳	米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 パン粉	オレンジ果汁、りんご果汁、トマト、しょうが、にんにく、椎茸 人参、ほうれん草、えのき、大根、ねぎ、りんご
3 (木)	ちらしずし	あじのゆうあんやき、グラタン、はなやさいのカレーソテー わかたけじる、ストロベリーゼリー、ひなあられ【ひなまつりこんだて】	ぎゅうにゅう ピーチケーキ	695 27.9	17.6 2.9	卵、枝豆、いとより、かに、たら、あじ 牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、いわし、かつお節	砂糖、米、澱粉、油、マカロニ 小麦粉、バター	かんぴょう、筍、人参、れんこん、椎茸、ゆず 玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、わかめ、寒天、黄桃
4 (金)	ロールパン ごまロール	ハムステーキ、ほうれんそうとツナのソテー、にんじんグラッセ コーンポタージュ、ベビーパイン	ぎゅうにゅう あおなおにぎり	653 23.6	21.1 3.4	卵、脱脂粉乳、ハム、ツナ、チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、ライ麦、マーガリン 油、バター、米、ごま	アセロラ、ほうれん草、人参、コーン しそ、大根葉、玉ねぎ、パイナップル
5 (土)	ごはん	とりにくのしょうがやき、キャベツ、マカロニサラダ マヨドレあえ もやしとあぶらあげのみそじる、オレンジ	ぎゅうにゅう せんべい・プチゼリー	589 19.6	18.1 2.1	鶏肉、ハム、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、マカロニ、澱粉、油	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、洋梨果汁 もやし、オレンジ、いちご、みかん果汁、オレンジ果汁、ぶどう果汁、りんご果汁
7 (月)	わかめごはん	しろみざかなフライ、えだまめのとりそぼろいため、さつまいものあまに とうふとこまつなのみそじる、おうとう	ぎゅうにゅう マシュマロクラッカー	680 24.5	20.1 2.3	たら、枝豆、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、パン粉、澱粉、油 さつまいも、小麦粉	わかめ、小松菜、黄桃
8 (火)	ごはん	とりにくときのこのマーレードやき、はなやさいのソテー キャベツとコーンのスープ、バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズトースト	654 24.7	20.7 2.5	鶏肉、ベーコン、いわし、かつお節 ハム、チーズ、牛乳、豆乳	米、オレンジママーレード、油 砂糖、小麦粉、マーガリン	しょうが、にんにく、しめじ、椎茸、カリフラワー、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、バナナ、レモン果汁
9 (水)	レバーソーセージカレー	チキンナゲット、トマトとツナのサラダ オレンジ	むぎちや フルーチェ	584 18.6	19.4 2.6	豚肉、レバー、鶏肉、おから、ツナ、牛乳	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト りんご果汁、オレンジ、いちご
10 (木)	ごはん	さばのみそに、しらたきといんげんのそぼろに にたまご、のっぺいじる、りんご	ぎゅうにゅう ドーナツ	680 23.2	27.2 2.3	さば、みそ、豚肉、かつお節、卵、太刀魚 いわし、牛乳、脱脂粉乳	米、砂糖、白滝、油、澱粉 小麦粉	玉ねぎ、いんげん、なめこ、ごぼう りんご、椎茸、人参
11 (金)	ごはん	ポークステーキ もやしそえ、コーンスローサラダ おまめとやさいのトマトスープ、いちご	ぎゅうにゅう ピーチショートケーキ	587 17.8	24.7 0.9	豚肉、白インゲン豆、ひよこ豆、赤インゲン豆 インゲン豆、ベーコン、牛乳、卵、生クリーム	米、油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉	玉ねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー トマト、いんげん、いちご、黄桃、人参、コーン
12 (土)	2しょくどん	はくさいとちくわのあえもの、トマト おうとう	ぎゅうにゅう ビスケット	559 20.4	17.6 1.6	鶏肉、鮭、太刀魚、牛乳	米、砂糖、澱粉、油、小麦粉 ごま、バター	白菜、トマト、黄桃
14 (月)	ごはん	にくとうふ、きゅうりとわかめのすのもの、チーズインまめちくわ えのきとたまねぎのみそじる、ベビーパイン	ぎゅうにゅう きなこごまクッキー	665 21.6	23.6 2.4	豚肉、豆腐、かつお節、いとよりだい チーズ、みそ、牛乳、きな粉、えそ、卵	米、砂糖、澱粉、ごま、小麦粉 油	きゅうり、わかめ、えのき、玉ねぎ パイナップル
15 (火)	ラーメン	はるまき、パンパンジーサラダ フルーツクラッシュゼリー【おたのしみこんだて】	ぎゅうにゅう きつねごはん	699 22.5	22.2 3.7	鶏肉、ささみ、牛乳、油揚げ	中華麺、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま、澱粉、米	ねぎ、わかめ、コーン、にんにく、しょうが、キャベツ 玉ねぎ、人参、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、パイナップル、みかん、りんご果汁
16 (水)	ごこくごはん	ぶたにくのしょうがやき、だいこんサラダ、かぼちゃのあまに こまつなとにんじんのすましじる、バナナ	ぎゅうにゅう やきうどん	654 18.7	22.2 2.6	豚肉、いとより、かに、卵、たら いわし、牛乳、かつお節	米、アマランサス、あわもち、大麦、きび ごま、砂糖、油、澱粉、小麦粉、うどん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、大根、きゅうり、かぼちゃ いんげん、小松菜、人参、バナナ、レモン果汁、キャベツ、ねぎ
17 (木)	ごはん	とんかつ、ブロッコリーとゆでたまごのごまドレあえ とうふとわかめのみそじる、みかん	ぎゅうにゅう やきだいがくも	620 19	18.2 2.3	大豆、豚肉、卵、豆腐、みそ、かつお節 牛乳	米、パン粉、澱粉、油、砂糖 ごま、さつまいも	ブロッコリー、椎茸、わかめ、みかん
18 (金)	ごはん	さわらのさいきょうやき、ほうれんそうとかくあげのごまあえ、てりやきミートボール はくさいとにんじんのすましじる、りんご	ぎゅうにゅう メープルパンケーキ	635 25.5	21.5 2	さわら、みそ、厚揚げ、鶏肉、豚肉 牛乳、卵、いわし	米、砂糖、ごま、澱粉、小麦粉 メープルシロップ、バター、油	ほうれん草、しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご果汁 トマト、白菜、人参、りんご、オレンジ果汁
19 (土)	ごはん	ぶたにくのしぐれに、ひじきとえだまめのサラダ あぶらあげとえのきのみそじる、ベビーパイン	ぎゅうにゅう フルーツやさいゼリー	624 18.1	25.2 2	豚肉、いわし、かつお節、枝豆、ハム みそ、牛乳、油揚げ	米、砂糖、油	玉ねぎ、ごぼう、しょうが、ひじき、人参、えのき パイナップル、かぼちゃ、みかん果汁、オレンジ果汁
21 (月)		< しゅんぶんのひ >						
22 (火)	ごはん	とりのたつたあげ、くろずいりあんかけ、シルバーサラダ ちゅうかスープ、おうとう	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	618 20.8	18.2 2.2	鶏肉、ハム、いわし、かつお節、牛乳 豚肉	米、油、砂糖、ごま油、澱粉 春雨、マヨネーズ、マカロニ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン ブロッコリー、ほうれん草、黄桃、パセリ
23 (水)	ごはん	スタミナのため、キャベツとベーコンのあえもの、みそじゃが わかめとかまぼこのすましじる、バナナ	ぎゅうにゅう コーンフレーク	572 18.7	20.5 2.1	豚肉、ベーコン、みそ、たら、いわし 牛乳、かつお節	米、ごま、ごま油、砂糖、油 じゃがいも、澱粉、コーンフレーク	りんご果汁、にんにく、レモン果汁、玉ねぎ キャベツ、わかめ、バナナ、人参、ピーマン
24 (木)	マーボーとうふどん	えびシュウマイ、だいこんとしらすのちゅうかあえ オレンジ	ぎゅうにゅう あげパン	604 20.4	19.1 2.2	豚肉、豆腐、みそ、えび、たら、枝豆 しらす、牛乳	米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉	しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ 大根、オレンジ
25 (金)	ごはん	あじフライ、ポークビーンズ こうやとうふとこまつなのみそじる、カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう やきそば	597 23.6	15 2.9	あじ、豚肉、大豆、高野豆腐 ヨーグルト、牛乳、かつお節、いわし	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも 砂糖、澱粉、中華麺	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ、小松菜 しょうが、キャベツ
26 (土)	おかかごはん	とりにくのさつぱりに、キャベツとハムのマヨドレサラダ おふとわかめのみそじる、おうとう	ぎゅうにゅう ビスケット	545 20.3	19.6 2.2	おから、かつお節、さば節、まぐろ節 みそ、牛乳、鶏肉、ハム	米、砂糖、ごま、澱粉、油 麩、小麦粉	いんげん、キャベツ、人参、洋梨果汁 わかめ、黄桃
28 (月)	ごはん	とりにくのしおこうじやき、きりほしだいこんのもの、ロールたまごやき しめじとにんじんののみそじる、オレンジ	ぎゅうにゅう ブルーベリーむしパン	579 20.9	15.6 2.2	鶏肉、油揚げ、かつお節、卵、みそ 牛乳	米、麩、砂糖、小麦粉、澱粉	切り干し大根、人参、いんげん、しめじ オレンジ、ブルーベリー
29 (火)	やさいうどん	さつまいもてんぷら、ちくわのいそべてんぷら にくサラダ、ベビーパイン	ぎゅうにゅう プリン	531 14.6	16.7 2.2	かつお節、いわし、ぐち、たら、豚肉 卵、牛乳	うどん、小麦粉、さつまいも、澱粉 砂糖、油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、あおさ コーン、パイナップル、キャベツ、きゅうり
30 (水)	ごはん	あかうおのにつけ、ハムともやしのごますあえ、レバーメンチ こまつなとえのきのみそじる、バナナ	ぎゅうにゅう フルーツポンチ	542 22.2	10.7 2.1	赤魚、ハム、豚肉、とりレバー、みそ 牛乳、かつお節	米、砂糖、ごま、パン粉、油	もやし、きゅうり、玉ねぎ、小松菜、えのき、バナナ レモン果汁、黄桃、パイナップル、洋梨、りんごジュース
31 (木)	ロールパン チーズパン	ハンバーグケチャップソース、ほうれんそうとコーンのソテー、あおのりポテト キャロットポタージュ、おうとう	ぎゅうにゅう ひじきおにぎり	648 20.9	18.9 2.3	卵、脱脂粉乳、チーズ、豚肉、鶏肉 牛乳	小麦粉、砂糖、胚芽、ライ麦、マーガリン バター、じゃがいも、米、ごま	アセロラパウダー、玉ねぎ、ほうれん草 黄桃、寒天、ひじき、コーン、青のり、人参

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。



## さくら保育園

茨城県稲敷郡阿見町荒川本郷2033-336

TEL 029-896-3678

FAX 029-896-3680

## 株式会社幼稚園給食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場 船橋市三咲5-32-21 TEL 047-448-1388 (代)

龍ヶ崎工場 龍ヶ崎市川原代町3997-1 TEL 0297-63-0122 (代)

佐倉工場 佐倉市神門439 TEL 043-498-8500 (代)