

令和4年度3月 虎岳保育園献立表

日	曜	10時の おやつ	主食	献立名	スキム ミルク	3時の おやつ	材料名		
							体を作る(赤)	体の調子を整える(緑)	力や体温になる(黄)
1	水	オレンジ 牛乳	パン	鶏肉の竜田揚げ コーンスープ マカロニサラダ ブロッコリー	○	ポパイ クッキー	牛乳 スキムミルク 鶏肉 ツナ 豆乳	オレンジ しょうが ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ りんご コーン 玉ねぎ パセリ	パン 油 砂糖 小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨドレ
2	木	パイ 牛乳	雑穀 米	鮭の焼き南蛮漬 味噌汁 ほうれん草のしらす和え	○	ラスク	牛乳 スキムミルク サケ みそ わかめ しらす あげ	玉葱 人参 ビーマン しいたけ 白菜 しめじ パイン ほうれん草	米 雑穀米 ごま 油 パン 砂糖 小麦粉 マーガリン
3	金	バナナ 牛乳	寿司	ちらし寿司 鮭のミネーズ焼き そうめん汁 ブロッコリー	スキム ヨーグルト	甘酒ゼリー	牛乳 鮭 味噌 あげ 豆腐 スキムミルク でんぶ	たまねぎ れんこん ブロッコリー にんじん コーン グリンピース ねぎ キャベツ バナナ	米 そうめん 砂糖 米麴 ゼラチン マヨドレ
4	土	りんご 牛乳	飯	ひじきピラフ 豆乳スープ バナナ	お茶	菓子	牛乳 ヨーグルト ウインナー ひじき 鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ パセリ バナナ コーン 白菜 りんご	米 油 じゃがいも
6	月	バナナ 牛乳	飯	畑のお肉のカレーライス チーズサラダ 茹でブロッコリー	○	いも天ぷら	牛乳 スキムミルク ツナ 豆乳 牛肉 大豆 チーズ	玉葱 人参 しめじ コーン リンゴ きゅうり バナナ ブロッコリー	米 油 マカロニ マヨドレ 小麦粉 カレールー じゃがいも
7	火	パイ 牛乳	麵	スパゲティナポリタン バナナ ウインナーソース かぼちゃスープ	○	豆パン	牛乳 ベーコン スキムミルク ウインナー 豆乳	玉葱 人参 ビーマン トマト かぼちゃ パセリ パイン バナナ 金時豆	スパゲティ 油 ホットケーキMIX
8	水	りんご 牛乳	雑穀 米	豆腐の松風焼き ブロッコリー わかめの味噌汁 バナナ	お茶	焼きじゃが	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ひじき みそ あげ わかめ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ りんご 細ねぎ ほうれん草 バナナ	米 雑穀 砂糖 パン粉 じゃがいも ゴマ
9	木	りんご 牛乳	麦飯	鮭の竜田揚げ 根菜サラダ きのこのスープ オレンジ	スキム ヨーグルト	餃子ピザ	牛乳 スキムミルク ツナ 豆腐 鯖 チーズ	レンコン 人参 かぶ しめじ コーン しょうが えのき 玉ねぎ ビーマン りんご オレンジ	米 麦 片栗粉 油 ゴマ 餃子の皮 マヨドレ
10	金	いちご 牛乳	飯	納豆みそ 讃岐若鳥の唐揚 カリフラワーの酢の物 味噌汁	お茶	和風 リゾット	牛乳 納豆 豚肉 みそ 鶏肉 チーズ あげ 豆腐 わかめ ウインナー	玉ねぎ キャベツ グリンピース いちご 細ねぎ コーン 生姜 カリフラワー 白菜 人参 大根	米 油 片栗粉 砂糖 さといも
11	土	りんご 牛乳	飯	炊き込みごはん お浸し けんちん汁 バナナ	お茶	菓子	牛乳 鶏肉 あげ かつおぶし 豆腐	人参 大根 椎茸 ほうれん草 バナナ りんご しめじ グリンピース ねぎ ごぼう	米 こんにゃく さといも うどん ゼリー
13	月	小煮干し 牛乳	飯	豚の生姜焼き バナナ 野菜と揚げの味噌汁	お茶	うどん汁	牛乳 豚肉 みそ ちくわ あげ 小煮干し わかめ	バナナ キャベツ 玉ねぎ えのき ブロッコリー キウイ しょうが 人参 長ネギ 白菜	米 さとう うどん
14	火	小煮干し 牛乳	飯	ひじきと牛肉の混ぜご飯 バナナ 切干大根の炒り煮 みそ汁	○	焼きいも	牛乳 スキムミルク 豆腐 ひじき 牛肉 あげ みそ 小煮干し チーズ	ごぼう グリンピース 切り干し大根 しいたけ 白菜 えのき にんじん バナナ	米 さつまいも じゃがいも 砂糖
15	水	昆布 牛乳	雑穀 米	嘈み嘈み筑前煮 味噌汁 キャベツとビーフンサラダ	○	あげパン	牛乳 スキムミルク 鶏肉 きなこ 昆布 ベーコン 豆腐 あげ みそ チーズ	ごぼう れんこん にんじん しいたけ いんげん かぶ キャベツ しめじ	米 雑穀 こんにゃく パン ごま 油 砂糖 ビーフン マヨドレ
16	木	チーズ 牛乳		お別れ遠足 お弁当と水筒を持ってきましょう		菓子	牛乳 チーズ		菓子
17	金	りんご 牛乳	雑穀 米	サバの味噌煮 酢の物 春キャベツのすまし汁 バナナ	○	蒸しパン	牛乳 スキムミルク ベーコン あげ みそ サバ	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ バナナ りんご レーズン 細ねぎ	米 雑穀 砂糖 ごま油 ホットケーキMIX はるさめ
18	土	オレンジ 牛乳	飯	肉じゃが 白菜の味噌汁 きゅうりともやしの酢の物	お茶	菓子	牛乳 スキムミルク 豚肉 あげ みそ	玉葱 人参 きゅうり もやし しめじ 細ねぎ 白菜 いんげん オレンジ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 菓子
20	月	バナナ 牛乳	麦飯	焼き肉 ヨッコク(韓国のおかめスープ) コールスローサラダ オレンジ	○	大学芋	牛乳 牛肉 スキムミルク 豆腐 わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン オレンジ 長ネギ コーン しめじ えのき ねぎ バナナ たけのこ	米 麦 油 マヨドレ さつまいも 砂糖 ごま
22	水	りんご 牛乳	飯	鮭のムニエル マカロニサラダ 具だくさんポトフ バナナ	お茶	みそ焼き おにぎり	牛乳 ベーコン サケ みそ ツナ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご みかん きゅうり バナナ	米 マカロニ 小麦粉 じゃがいも さとう
23	木	チーズ 昆布 牛乳		おにぎり(わかめ・ゆかり) からあげ ウインナー うぎきゅうり 青のりポテト みそ汁 ブロッコリー 生パン	お茶	ジャムサンド	牛乳 チーズ 昆布 わかめ 鶏肉 ウインナー あなご 青のり あげ みそ 豆腐	しそ きゅうり にんじん たまねぎ 細ネギ パイン ブロッコリー だいこん えのき	米 パン ジャム 片栗粉 油 じゃがいも
24	金	りんご 牛乳	麦飯	アジのフライマトソース煮 粉ふきいも 味噌汁 バナナ	スキム ヨーグルト	ポップコーン	牛乳 ヨーグルト アジ 豚肉 わかめ みそ 青のり	玉葱 ビーマン トマト えのき 長ネギ 牛蒡 人参 コーン りんご バナナ	米 麦 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖
25	土			2歳児修了式					
27	月	キウイ 牛乳	麵	おろしうどん 納豆のかき揚げ ほうれん草の白和え	スキム ヨーグルト	おちらし飴	牛乳 ヨーグルト きなこ 納豆 豆腐 みそ ひじき 鶏肉 小煮干し	ごぼう にんじん ねぎ 大根 玉ねぎ えのき しめじ ほうれん草 キウイ しょうが	うどん 小麦粉 砂糖 油 水あめ おちらし粉 こんにゃく さつまいも
28	火	りんご 牛乳	パン	白身魚のフライ バナナ 野菜スープ 青菜の胡麻和え	お茶	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ウインナー メルルーサ わかめ	玉ねぎ 人参 もやし バナナ ほうれん草 りんご 白菜 いちご	パン ごま 砂糖 クラッカー 小麦粉 パン粉 油
29	水	バナナ 牛乳	麵	焼きそば 豆腐の味噌汁 カリフラワーの酢の物 パイン	○	いもプリン	豚肉 豆腐 牛乳 スキムミルク みそ あげ 豆乳 ゼラチン わかめ	バナナ キャベツ 人参 細ねぎ パイン 玉ねぎ えのき カリフラワー 赤ビーマン	焼きそば 油 さつまいも 砂糖
30	木	バナナ 牛乳	飯	豚丼 じゃが芋のみそ汁 ほうれん草のごま和え いちご	スキム ヨーグルト	うどん かりんどう	牛乳 豚肉 ヨーグルト 豆腐 あげ みそ	玉葱 人参 長ネギ ほうれん草 もやし 細ねぎ 白菜 いちご	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも うどん
31	金			作業日のため、休園です					