



# 3月の献立

エネルギー：乳児 503 kcal 幼児 546kcal

たんぱく質：乳児 20.5 g 幼児 21.6 g



令和4年3月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1・15火	ぎゅうにゅう	ドライカレー じゃこさらだ くだもの	ぎゅうにゅう くるくるろーる	米 小麦粉 食パン 油 バター	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ ビーマン 干しぶどう ブロッコリー キャベツ 人参 もやし 清美オレンジ りんごジャム イチゴジャム	芋かりんとう 胚芽スティック	わかめにぎり
2・23水	ぎゅうにゅう	しおらーめん キャベツのさらだ くだもの	ぎゅうにゅう いなりずし	生中華麺 砂糖 ごま油 米 バター	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪	ねぎ もやし なら 青梗菜 豆苗 キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 干しシイタケ	動物ビスケット ブリッツ	しらすにぎり
3木 ひな祭り	ぎゅうにゅう	ちらしずし なのはなのあえもの すましじる くだもの	ぎゅうにゅう さくらもち	米 砂糖 マヨネーズ 油 白玉粉	牛乳 油あげ かまぼこ 小豆 きな粉	人参 ごぼう さやいんげん 水菜 菜の花 白菜 きゅうり わかめ ねぎ イチゴ	スナックパン	こぎつねにぎり
4・18金	ぎゅうにゅう	ごはん からあげ にんじんのあまに すていっくきゅうり みそしる くだもの	ぎゅうにゅう やきそば	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 蒸し中華麺	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	生姜 ニンニク 人参 きゅうり 玉ねぎ イチゴ 豆苗 キャベツ もやし	カステラ 果物	ゆかりにぎり
5・19土	ぎゅうにゅう	たらこスパゲティ はくさいとじゃこのサラダ かぶのスープ くだもの	ぎゅうにゅう うめひじきおこわ	スパゲティ バター 砂糖 米 餅米 油	牛乳 たらこ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 万能ねぎ 人参 白菜 もやし きゅうり なら かぶ ねぎ ひじき 梅干し りんご	玄米せんべい	ツナのおにぎり
7月29火	ぎゅうにゅう	なつとうごはん さといものみそに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう コンスープ クラッカー	米 里芋 じゃが芋 砂糖 里芋 クラッカー	牛乳 納豆 鶏肉 味噌 ベーコン	小松菜 もやし 人参 こんにゃく 大根 ねぎ 白菜 玉ねぎ とうもろこし(缶)	せんべい たまごぼん	梅にぎり
8・22火	ぎゅうにゅう	ごはん だいこんのうまに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう つなあげぎょうざ	米 里芋 砂糖 マヨネーズ 餃子の皮 油	牛乳 いか 味噌 ツナ	大根 人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 ねぎ かぶ 清美オレンジ 玉ねぎ	はとむぎおこし ブリッツ	こんぶにぎり
9水 誕生会	ぎゅうにゅう	パン ポテトグラタン キャベツのスープ くだもの	ぎゅうにゅう ごまあんあげ	バターロール じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 油	牛乳 鶏肉 小豆 チーズ	しめじ 玉ねぎ ブロッコリー 水菜 キャベツ ねぎ	オランダワッフル ブリッツ	しらすにぎり
10・24木	ぎゅうにゅう	ごはん さけフライ ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ジャージャーめん	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 生中華麺 片栗粉	牛乳 鮭 味噌 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 大根 水菜 ねぎ イチゴ 玉ねぎ ビーマン きゅうり	ソフトケーキ アスバラガス ビスケット	みそにぎり
11・25金	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたのしょうがやき そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもとりんごの かさねに	米 油 じゃが芋 さつまいも	牛乳 豚肉 味噌	生姜 ブロッコリーキャベツ 南瓜 玉ねぎ 豆苗 清美オレンジ りんご 干しぶどう	野菜パー ソフトケーキ	ひじきにぎり
12・26土	ぎゅうにゅう	さつぱりそうめん にくじゃが くだもの	ぎゅうにゅう さつまいもごはん	そうめん 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 さつまいも 米 餅米	牛乳 卵 豚肉 生揚げ	万能ねぎ トマト 玉ねぎ 人参 白滝 さ やいんげん りんご	源氏パイ 野菜パー	豚そぼろにぎり
14・28月	ぎゅうにゅう	そぼろどん あつあげのちゅうかふうに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう カスタードクリーム さんど	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 卵	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん ニンニク もやし なす キャベツ いよかん	マドレーヌ せんべい	そぼろにぎり
16・30水	ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう チーズドーナツ	米 油 片栗粉 白玉麩 油 ホットケーキ粉	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ 味噌	ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 玉ねぎ いよかん	さつまぼうろ こぎかな	切干大根にぎり
17木 お祝いご飯	ぎゅうにゅう	せきはん ごもくに おんやさい くだもの	ぎゅうにゅう みそぼてと	米 餅米 里芋 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 はんぺん 小豆 味噌	大根 ごぼう こんにゃく 人参 万能ねぎ いちご ブロッコリー	ポーロ 揚げせんべい	おかかにぎり
31木	ぎゅうにゅう	ゆかりごはん ごもくに おんやさい すましじる くだもの	ぎゅうにゅう みそぼてと	米 里芋 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 はんぺん 味噌	大根 ごぼう こんにゃく 人参 万能ねぎ いちご ブロッコリー	ポーロ 揚げせんべい	おかかにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。