

2023年 3月

予 定 献 立 表

ありんこ保育園

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
1(水)	お赤飯 もち米 胚芽米 小豆 ごま塩	ぶり大根 ぶり 大根 生姜 砂糖 醤油 みりん	人参とじゃこの天ぷら 人参 しらす 小麦粉 水 油	白和え 小松菜 人参 ひじき だし 砂糖 醤油 豆腐 ごま 砂糖 塩	すまし汁 はんぺん 生ワカメ 万能ねぎ だし 醤油 塩	バナナケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 バター 牛乳 パナナ 牛乳 いりこ
2(木)	パンズパン パン(天然酵母)	甘辛チキン 鶏肉 片栗粉 油 砂糖 醤油 水	温野菜 じゃが芋 ブロccoli 人参 だし 塩	スパゲティーサラダ スパゲティー キャベツ 人参 コーン マヨレ	かぶのスープ かぶ 玉ねぎ かぶの葉 だし 塩	炊き込みごはん 麦茶 果物 胚芽米 油揚げ 干し椎茸 人参 だし 醤油 みりん 万能ねぎ
3(金)	ちらし寿司 胚芽米 酢 砂糖 塩 人参 れんこん 油揚げ かんぴょう むきエビ 卵 油 でんぶ 絹さや	豚肉の野菜巻き 豚肉 人参 生椎茸 油 ソース ケチャップ 砂糖	さつま芋と刻み昆布の煮物 さつま芋 刻み昆布 だし 砂糖 醤油	のらぼうのお浸し・いちご のらぼう 醤油 いちご	いわしのつみれ汁 いわし 鶏ひき肉 生姜 片栗粉 大根 人参 長ねぎ だし 味噌	さくらもち 麦茶 果物 小麦粉 白玉粉 水 砂糖 小豆 砂糖 塩 麦茶 果物 いりこ
4(土)	食パン パン(天然酵母)	白身魚のマヨレ焼き カラスカレイ 塩 じゃが芋 人参 万能ねぎ マヨレ	チンゲン菜のスープ煮 チンゲン菜 エリンギ コーン だし 塩	ブロッコリーのごまサラダ ブロッコリー じゃが芋 人参 ごま 醤油 砂糖 酢 油	白菜のミルクスープ 白菜 人参 ベーコン 万能ねぎ 牛乳 だし 塩	五平もち 麦茶 果物 胚芽米 油 味噌 黒砂糖 ごま 麦茶 果物
6(月)	ごはん 胚芽米	さわらの西京焼き さわら 味噌 みりん	切り干し大根の煮物 切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	小松菜と白菜のおかか和え 小松菜 白菜 削り節 醤油	けんちん汁 豆腐 里芋 人参 ごぼう しらたき ごま油 だし 醤油 塩 長ねぎ	ホットドック 牛乳 果物 ロールパン ウインナー 油 ケチャップ キャベツ 牛乳 果物 いりこ
7(火)	きつねうどん うどん 長ねぎ だし 醤油 油揚げ 砂糖 醤油	牛肉のしぐれ煮 牛肉 ごぼう えのき 生姜 油 だし 砂糖 醤油 みりん	三色お浸し ほうれん草 もやし 人参 醤油	果物(甘夏) 甘夏		ごまだれだんご 麦茶 果物 白玉粉 上新粉 水 ごま 砂糖 麦茶 果物 いりこ
8(水)	キャラパン・干し芋パン パン(天然酵母)	鮭のはちみつレモン焼き 生鮭 はちみつ レモン汁 醤油 みりん 油	チンゲン菜のソテー チンゲン菜 コーン 油 塩	れんこんサラダ れんこん 人参 マヨレ	ミネストローネスープ マカロニ じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 油 ホールトマト だし 砂糖 塩 ケチャップ	かるかん 牛乳 果物 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 長芋 水 牛乳 果物 いりこ
9(木)	ごはん 胚芽米	豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 みりん 油	ふろふき大根 大根 だし 味噌 砂糖	のらぼうのり和え のらぼう 春菊 のり 醤油	すまし汁 麩 生椎茸 小松菜 長ねぎ だし 醤油 塩	焼きそば 麦茶 果物 蒸し中華麺 桜えび キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 油 ソース 麦茶 果物 いりこ
10(金)	お弁当の日 お弁当の用意を お願いします					マカロニきな粉 牛乳 果物 マカロニ きな粉 砂糖 牛乳 果物 いりこ
11(土)	ごはん 胚芽米	親子煮 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし 砂糖 醤油 水菜 卵	小松菜ともやしの中華和え 小松菜 もやし 醤油 ごま油	浅漬け キャベツ 人参 塩	味噌汁 油揚げ かぶ かぶの葉 だし 味噌	ツナトースト 牛乳 果物 食パン ツナ 玉ねぎ マヨレ 牛乳 果物

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
13(月)	食パン・いちごジャム パン(天然酵母) いちご 砂糖 レモン汁	白身魚フライ メルルーサ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	ほうれん草のソテー ほうれん草 エリンギ ベーコン 油 塩	フルーツサラダ キャベツ りんご みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	コーンクリームスープ 玉ねぎ 油 小麦粉 牛乳 クリームコーン だし 塩	えび塩ごはん 麦茶 果物 胚芽米 桜えび ごま油 塩 麦茶 果物 いりこ
14(火)	カレーライス 胚芽米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ 牛乳		ブロッコリーとエビの卵炒め ブロッコリー むきエビ 卵 油 塩	ツナと大根のサラダ・きよみかん ツナ 大根 人参 水菜 マヨレ きよみかん		スティックメロンパン 牛乳 果物 食パン バター グラニュー糖 卵 小麦粉 牛乳 果物 いりこ
15(水)	もやしラーメン 中華麺 豚肉 もやし 人参 コーン 万能ねぎ 油 だし 砂糖 塩 醤油	焼きししゃも ししゃも	小松菜のお浸し 小松菜 えのき 醤油	かぶのあчыら漬け かぶ かぶの葉 塩 砂糖 酢		アメリカンドック 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 ウィナー 油 ケチャップ 牛乳 果物 いりこ
16(木)	パンズパン・三つ編みパン パン(天然酵母)	チキンフリカッセ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 油 塩 生クリーム	チンゲン菜の蒸し煮 チンゲン菜 キャベツ コーン 塩	さつま芋のサラダ さつま芋 玉ねぎ ブロッコリー 人参 マヨレ	ワカメスープ 生ワカメ 人参 豆苗 だし 醤油 塩	しらすのだし汁ごはん 麦茶 果物 胚芽米 しらす 万能ねぎ だし 塩 醤油 麦茶 果物 いりこ
17(金)	ごはん 胚芽米	煮魚 カラスカレイ 生姜 砂糖 醤油	おからの炒り煮 おから 鶏ひき肉 人参 長ねぎ 生椎茸 油 砂糖 醤油 塩	ほうれん草のごま浸し ほうれん草 ごま 醤油	味噌汁 じゃが芋 スナップえんどう 玉ねぎ だし 味噌	肉まん 牛乳 果物 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 水 豚ひき肉 れんこん 生椎茸 長ねぎ 砂糖 醤油 ごま油 片栗粉 牛乳 果物 いりこ
18(土)	ごはん 胚芽米	豚肉と厚揚げの味噌炒め 豚肉 厚揚げ キャベツ 人参 玉ねぎ 油 味噌 砂糖 みりん	もやしのナムル もやし ほうれん草 醤油 ごま油	大根のゆかり和え 大根 塩 ゆかり	とろろ昆布汁 とろろ昆布 長ねぎ だし 醤油 塩	じゃが芋もち 牛乳 果物 じゃが芋 片栗粉 塩 油 牛乳 果物
20(月)	ごはん 胚芽米	鶏肉の塩から揚げ 鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	根菜の煮物 ごぼう れんこん 人参 だし 砂糖 醤油	小松菜のお浸し 小松菜 白菜 醤油	味噌汁 豆腐 なめこ 長ねぎ だし 味噌	ピザパン 牛乳 果物 食パン ケチャップ ツナ 玉ねぎ ほうれん草 チーズ 牛乳 果物 いりこ
22(水)	ぶどう食パン パン(天然酵母)	シェーパーズパイ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン 油 だし 塩 ケチャップ ソース じゃが芋 牛乳 マヨレ	のらぼうのソテー のらぼう ベーコン 油 塩	カリフラワーのカレーピクルス カリフラワー レモン汁 砂糖 酢 塩 カレー粉	せん切り野菜のスープ キャベツ 大根 人参 水菜 だし 塩	ぼたもち 麦茶 果物 もち米 胚芽米 小豆 砂糖 塩 きな粉 砂糖 麦茶 果物 いりこ
23(木)	ごはん 胚芽米	鮭の塩焼き 生鮭 塩	白菜のうま煮 白菜 人参 干し椎茸 豚肉 ごま油 だし 砂糖 塩 片栗粉	ほうれん草のおかか和え ほうれん草 削り節 醤油	味噌汁 油揚げ もやし 万能ねぎ だし 味噌	お好み焼き 牛乳 果物 小麦粉 だし キャベツ 豚肉 削り節 青のり 油 ソース 牛乳 果物 いりこ
24(金)	天ぷらうどん 胚芽米 鶏肉 油 砂糖 醤油 みりん 万能ねぎ	かき揚げ むきエビ 玉ねぎ ごぼう 人参 春菊 小麦粉 水 油	鶏肉とさつま芋煮物 鶏肉 さつま芋 だし 砂糖 醤油	ブロッコリーのおろし和え ブロッコリー 大根 酢 醤油		人参ごはん 麦茶 果物 胚芽米 人参 塩 麦茶 果物 いりこ

日にち	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	おやつ
27(月)	食パン パン(天然酵母)	タンダーチキン 鶏肉 ヨーグルト 醤油 カレー粉 ケチャップ 油	人参のグラッセ 人参 砂糖 塩	ポテトサラダ じゃが芋 スナッパえんどう コーン ハム マヨレ	かき卵スープ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 生椎茸 だし 醤油 塩 卵	黒糖ちんすこう 牛乳 果物 小麦粉 黒砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
28(火)	ごはん 胚芽米	鯖の南部焼き 鯖 塩 ごま	干草煮 油揚げ ほうれん草 もやし 人参 だし 醤油 みりん	白菜のレモン和え 白菜 レモン汁 砂糖 醤油	さつま汁 鶏肉 大根 ごぼう 人参 長ねぎ だし 味噌	スイートポテト(りんご入り) 牛乳 果物 さつま芋 豆乳 米粉 砂糖 りんご 油 グラニュー糖 牛乳 果物 いりこ
29(水)	キャロパン パン(天然酵母)	キャベツメンチ 豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	もやしのソテー もやし チンゲン菜 油 塩	人参サラダ 人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	春雨スープ 春雨 白菜 人参 万能ねぎ だし 醤油 塩	フレンチトースト 牛乳 果物 食パン 卵 牛乳 砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
30(木)	ワカメうどん うどん 生ワカメ 玉ねぎ だし 醤油	筑前煮 鶏肉 里芋 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 油 だし 砂糖 醤油 みりん	小松菜と桜えびのお浸し 小松菜 醤油 桜えび ごま油	果物(ぼんかん) ぼんかん		たらこおにぎり 麦茶 果物 胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
31(金)	ごはん 胚芽米	凍り豆腐の射込み煮 凍り豆腐 鶏ひき肉 長ねぎ 人参 片栗粉 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	かぶのくず煮 かぶ しめじ 水菜 カニ(缶) だし 砂糖 塩 片栗粉	ひじき入りサラダ ひじき もやし 小松菜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油 キウイ ネーブル	沢煮わん 大根 ごぼう 人参 絹さや だし 醤油 塩	いちごケーキ 牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 バター 牛乳 いちご 生クリーム 牛乳 いりこ

1か月の平均栄養量

3～5歳児 エネルギー 556Kcal

1～2歳児 エネルギー 472Kcal

たんぱく質 23.6g

たんぱく質 20.0g



3月の献立より：えび塩ごはん（13日）

桜えびは春先が旬です。ごま油で炒めてごはんに混ぜるだけで香ばしい桜えびごはんの出来上がりです。

<材料>

ごはん 3合
桜えび 20g
ごま油 小さじ1杯
塩 小さじ1杯

<作り方>

1. フライパンにごま油を熱し、桜えびを炒る。焦がさないように注意!!
2. 全体がカラッとしてきたら塩を加え、混ぜる。
3. 炊きあがったごはん混ぜる。

*塩加減は好みで調整してくださいね

季節の食材（3月）

- ・菜の花
- ・グリーンピース
- ・ふき
- ・いちご
- ・あさり
- ・新玉ねぎ
- ・さやえんどう
- ・うど
- ・甘夏みかん
- ・ます

