2024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(金)	ちらし寿司	豚肉の野菜巻き	かき揚げ	のらぼうのお浸し ・ いちご	いわしのつみれ汁	さくらもち 麦茶 果物
雛祭りの会	胚芽米 酢 砂糖 塩 人参 れんこん かんぴょう 油揚げ 砂糖 醤油 でんぶ 卵 油 絹さや	豚肉 塩 じゃが芋 人参 油 醤油 みりん	玉ねぎ 春菊 桜えび 小麦粉 水 油	のらぼう 醤油 いちご	いわし 鶏ひき肉 生姜 片栗粉 大根 人参 長ねぎ だし 味噌	小麦粉 白玉粉 水 砂糖 食紅 小豆 砂糖 塩 麦茶 果物 いりこ
2(土)	食パン	白身魚のマヨネーズ焼き	チンゲン菜ときのこの炒め物	ワカメサラダ	かぶのスープ	人参ごはん 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	たら 玉ねぎ マヨネーズ 塩	チンゲン菜 エリンギ 油 塩	生ワカメ もやし 人参 水菜 砂糖 醤油 酢 油 ごま	かぶ 玉ねぎ ベーコン かぶの葉 だし 塩	胚芽米 にんじん 塩 麦茶 果物
4(月)	ごはん	鶏肉の塩から揚げ	切干大根の煮物	ほうれん草のお浸し	味噌汁	ピザトースト 牛乳 果物
	胚芽米	鶏肉 塩 小麦粉 片栗粉 油	切干大根 人参 油揚げ 油 だし 砂糖 醤油 みりん	ほうれん草 しめじ えのき 醤油	生ワカメ じゃがいも 玉ねぎ だし 味噌	食パン ケチャップ ウインナー ハム 玉ねぎ ブロッコリー チーズ 牛乳 果物 いりこ
5(火)	しょうゆラーメン	焼きししゃも	れんこんの塩きんぴら	ブロッコリーのツナコーン和え		ごまだれだんご 麦茶 果物
	中華麺 だし 豚肉 もやし 人参 長ねぎ 小松菜 醤油 砂糖 塩	ししゃも	れんこん 人参 だし 砂糖 醤油 みりん 削り節	ブロッコリー 塩 ツナ コーン マヨネーズ		白玉粉 豆腐 ごま 砂糖 水 麦茶 果物 いりこ
6(水)	ごはん	マーボー豆腐	大学芋	春雨和え	水菜と卵のすまし汁	スティックメロンパン 牛乳 果物
	胚芽米	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ 生姜 油 だし 味噌 醤油 砂糖 片栗粉	さつま芋 油 砂糖 醤油 酢	春雨 小松菜 人参 砂糖 醤油 ごま油	水菜 人参 だし 醤油 塩 片栗粉 卵	食パン バター グラニュー糖 卵 小麦粉 牛乳 果物 いりこ
7(木)	キャロブパン	マカロニグラタン	ほうれん草のじゃこ炒め	人参サラダ	キャベツのスープ	たらこのだし汁ごはん 麦茶 果物
	パン(天然酵母)	マカロニ 鶏肉 マッシュルーム 玉ねぎ 油 塩 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉	ほうれん草 しらす 油 塩	人参 干しぶどう 砂糖 酢 油	キャベツ スナップえんどう 長ねぎ だし 塩	胚芽米 たらこ だし 塩 醤油 万能ねぎ のり 麦茶 果物 いりこ
8(金)						オレンジかるかん 牛乳 果物
お弁当の日	お弁当の用意を お願いします					上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 長芋 オレンジジュース 牛乳 果物 いりこ
9(土)	ごはん	筑前煮	小松菜と桜えびのお浸し	果物(ぽんかん)	味噌汁	ツナドック 牛乳 果物
	胚芽米	鶏肉 里芋 ごぼう れんこん 人参 干椎茸 油 だし 砂糖 醤油 みりん	小松菜 醤油 桜えび ごま油	ぽんかん	油揚げ もやし 万能ねぎ だし 味噌	ロールパン ツナ 玉ねぎ マヨネーズ キャベツ 牛乳 果物
11(月)	食パン ・ いちごジャム	さわらのムニエル	のらぼうのソテー	マカロニサラダ	人参のポタージュスープ	ワカメうどん 麦茶 果物
	パン(天然酵母) いちご 砂糖 レモン汁	さわら 塩 小麦粉 油 バター	のらぼう ベーコン 油 塩	マカロニ ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ	人参 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 油 牛乳 だし 塩	うどん 生ワカメ 油揚げ 長ねぎ だし 醤油 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
12(火)	**カレーライス**		**チンゲン菜ともやしの蒸し煮**	**フルーツサラダ**	**麦茶**	**黒糖ちんすこう 牛乳 果物**
調理保育 園外昼食	胚芽米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 油 カレールウ		チンゲン菜 もやし ツナ 塩	キャベツ りんご みかん(缶) 干しぶどう 砂糖 酢 油	麦茶	小麦粉 黒砂糖 油 牛乳 果物 いりこ
13(水)	**お赤飯**	**ロールとんかつ**	**根菜のきんぴら**	**さつま芋の白和え**	**味噌汁**	**アップルパイ 牛乳**
誕生日会	もち米 胚芽米 小豆 ごま 塩	豚肉 のり 小麦粉 水 パン粉 油	ごぼう れんこん 人参 油 だし 砂糖 醤油	さつま芋 小松菜 しらたき だし 砂糖 醤油 豆腐 ごま 砂糖 塩	かぶ 人参 玉ねぎ 絹さや だし 味噌	パイシート りんご 砂糖 干しぶどう レモン汁 グラニュー糖 牛乳 いりこ
14(木)	**なめこうどん**	**凍り豆腐の射込み煮**	**春菊とほうれん草ののり和え**	**果物(ネーブル)**		**味噌ポテト 牛乳 果物**
	うどん だし なめこ 醤油 長ねぎ	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	春菊 ほうれん草 のり 醤油	ネーブル		じゃが芋 小麦粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 水 牛乳 果物 いりこ
15(金)	**ごはん**	**鮭の西京焼き**	**大根のエビあんかけ**	**白菜の中華和え**	**根菜汁**	**肉まん 牛乳 果物**
	胚芽米	生鮭 味噌 みりん	大根 むきエビ 生椎茸 だし 醤油 みりん 塩 片栗粉 万能ねぎ	白菜 小松菜 醤油 ごま油	油揚げ ごぼう 人参 水菜 だし 醤油 塩 片栗粉	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 塩 油 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
16(土)	**鶏そぼろ丼**		**じゃが芋の煮ころがし**	**三色お浸し**	**味噌汁**	**きな粉ラスク 牛乳 果物**
	胚芽米 鶏ひき肉 砂糖 醤油 みりん 水 絹さや		じゃが芋 油 だし 砂糖 醤油 みりん 塩	もやし 小松菜 人参 醤油	豆腐 生椎茸 しめじ 万能ねぎ だし 味噌	食パン きな粉 砂糖 マーガリン 牛乳 果物
18(月)	**三つ編みパン・キャロブパン**	**白身魚フライ**	**ブロッコリーとハムの炒め物**	**カリカリじゃこサラダ**	**ミネストローネスープ**	**たらこおにぎり 麦茶 果物**
	パン(天然酵母)	メルルーサ 塩 小麦粉 水 パン粉 油	ブロッコリー ハム コーン 油 塩	大根 人参 水菜 しらす 砂糖 酢 醤油 ごま油	マカロニ じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 ホールトマト だし 砂糖 塩 ケチャップ	胚芽米 たらこ 塩 のり 麦茶 果物 いりこ
19(火)	**あさりの炊き込みごはん**	**五目卵焼き**	**小松菜のお浸し**	**かぶの浅漬け**	**なめこ汁**	**カレーパン 牛乳 果物**
	胚芽米 あさり 生姜 だし 醤油 みりん 万能ねぎ	卵 だし 砂糖 塩 みりん ツナ 玉ねぎ 人参 生椎茸 絹さや 油	小松菜 削り節 醤油	かぶ かぶの葉 塩	なめこ 長ねぎ だし 味噌	食パン 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 カレールウ ケチャップ 小麦粉 水 パン粉 油 牛乳 果物 いりこ
21(木)	**ミートソーススパゲティー**		**キャベツのバターソテー**	**ひじき入りサラダ ・ 牛乳かん**	**かき卵スープ**	**ぼたもち 麦茶 果物**
	スパゲティー 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉 油 ホールトマト だし 砂糖 ケチャップ ソース 塩		キャベツ えのき バター 塩	ひじき もやし 小松菜 人参 砂糖 酢 醤油 ごま油 牛乳 粉寒天 砂糖 みかん(缶) パイン(缶)	生椎茸 長ねぎ 菜の花 だし 塩 醤油 片栗粉 卵	もち米 胚芽米 小豆 砂糖 塩 きな粉 砂糖 塩 麦茶 果物 いりこ
22(金)	**ごはん**	**煮魚**	**厚揚げの味噌炒め**	**ほうれん草のごま和え**	**そうめん汁**	**バナナの蒸しパン 牛乳**
	胚芽米	カラスカレイ 生姜 砂糖 醤油	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 油 味噌 砂糖 みりん	ほうれん草 しめじ ごま 醤油	そうめん てまり麩 だし 醤油 塩 水菜	小麦粉 ベーキング 砂糖 卵 牛乳 バター バナナ 牛乳 いりこ
25(月)	**バンズパン**	**チキンフリカッセ**	**人参の甘煮**	**さつま芋とりんごのサラダ**	**大根とベーコンのスープ**	**ふりかけごはん 麦茶 果物**
	パン(天然酵母)	鶏肉 玉ねぎ しめじ 油 塩 生クリーム	人参 砂糖 塩 バター	さつま芋 りんご 玉ねぎ 干しぶどう マヨネーズ	大根 ベーコン だし 塩 万能ねぎ	胚芽米 しらす 刻み昆布 ごま 醤油 みりん 削り節 青のり 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
26(火)	**ごはん**	**鯖の塩焼き**	**千草煮**	**白菜のレモン和え**	**豚汁**	**焼きそば　麦茶　果物**
	胚芽米	鯖　塩	油揚げ　ほうれん草　もやし 人参　だし　醤油　みりん	白菜　レモン汁　砂糖　醤油	豚肉　じゃが芋　大根　人参 ごぼう　しらたき　長ねぎ　だし 味噌	焼きそば麺　桜えび　キャベツ　人参 玉ねぎ　油　ソース　麦茶　果物 いりこ
27(水)	**ぶどう食パン**	**キャベツメンチ**	**菜の花のカレーソテー**	**れんこんサラダ**	**春雨スープ**	**さつま芋もち　牛乳　果物**
	パン(天然酵母)	豚ひき肉　キャベツ　玉ねぎ　塩 小麦粉　水　パン粉　油	菜の花　もやし　油　カレー粉 塩	れんこん　人参　ハム　マヨネーズ 醤油　ごま	春雨　生椎茸　人参　小松菜 だし　醤油　塩	さつま芋　砂糖　塩　片栗粉　油 牛乳　果物　いりこ
28(木)	**きつねうどん**		**大根のそぼろ煮**	**ブロッコリーの梅おかか和え**		**炊き込みごはん　麦茶　果物**
	うどん　だし　長ねぎ　醤油 油揚げ　だし　砂糖　醤油 みりん		大根　人参　スナップえんどう 豚ひき肉　だし　砂糖　醤油　塩 片栗粉	ブロッコリー　梅干し　削り節 だし汁　醤油　みりん		胚芽米　鶏肉　ごぼう　人参　舞茸 醤油　みりん　絹さや　麦茶　果物 いりこ
29(金)	**ハヤシライス**		**さつま芋のレモンバター煮**	**コールスローサラダ**	**ワカメスープ**	**いちごのココアケーキ　牛乳**
	胚芽米　牛肉　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　油　水　だし ケチャップ　ソース　はちみつ 塩　赤ワイン　米粉		さつま芋　バター　砂糖　レモン 塩	キャベツ　人参　コーン マヨネーズ	生ワカメ　もやし　水菜　しめじ だし　塩	小麦粉　ベーキングパウダー　ココア 卵　牛乳　砂糖　バター　いちご 生クリーム　砂糖
30(土)	**食パン**	**かじきのピザ風焼き**	**粉ふき芋**	**大根のごまサラダ**	**白菜のスープ**	**きな粉だんご　麦茶　果物**
	パン(天然酵母)	かじき　ケチャップ　玉ねぎ ほうれん草　チーズ	じゃが芋　塩	大根　人参　ハム　大根の葉　ごま マヨネーズ　醤油	白菜　人参　えのき　万能ねぎ だし　塩	白玉粉　豆腐　きな粉　砂糖　麦茶 果物

１か月の平均栄養量

３～５歳児　エネルギー　５８２Kcal　たんぱく質　２４．４g

１～２歳児　エネルギー　４９４Kcal　たんぱく質　２０．７g

今年度は「旬の野菜を使った簡単レシピ」を紹介してきましたが、いかがでしたか？
参考にしていただけていたら嬉しいです。
さて、３月はありんこを卒園するたいようぐみさんに　“もう１度食べたいありんこのメニュー”を聞きました。
みんながリクエストしてくれたメニューはできる限り３月の献立に組み入れましたので、「いつ出てくるかなぁ…」と楽しみにしていてくださいね。
たいようぐみさんにとっては残り１か月のありんこでの給食。数えてみるとあと１９回〈除、土曜日〉です。
お友達と楽しい食事時間を過ごしてくださいね。