

2022年3月 献立表



新川崎みらいのそら保育園

【今年度、初めて出る食材】

- ・いわし（10日）
- ・はっさく（16日）
- ・ヨーグルト（17日）

●使用食材につきましては、アレルギー等に配慮し具体的に明記をしています。園で初めて食べる食材がないように、献立を確認し、先にご家庭で試してみてください。

●申し出がない場合は、献立通りの提供になります。ご了承ください。

・3日は、ひなまつりの行事食です。
 ・16日はお誕生日会です。
 ・17日はお別れ会でうちゅうさんのリクエストメニューです。
 ・23日は多文化おやつスコーンです。
 スコーンはスコットランド発祥のパンです。
 ※納品の関係により、変更することがあります。
 マヨネーズはアレルギー食材不使用のものを使用

乳児の朝のおやつは毎日牛乳です。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き さつまいもサラダ 味噌汁(ねぎ・小松菜) りんご	揚げパン 牛乳	米、マーメイドジャム さつまいも、さとう エッグケアマヨネーズ ロールパン、油	鶏もも肉、白味噌 牛乳	きゅうり、にんじん ねぎ、小松菜、りんご	しょう油、料理酒 塩、出汁
2	水	ミートスパゲティ もやしサラダ コンソメスープ 清見オレンジ	じゃこおにぎり 牛乳	スパゲティ ごま、油、さとう じゃが芋、米	豚ひき肉 ちりめん、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん トマト缶、もやし、きゅうり 清見オレンジ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース 酢、しょう油、塩
3	木	ちらし寿司 カレイのコーンマヨ焼き 白菜ごま和え/こふき芋 清汁(わかめ・花麩) 清見オレンジ	パフェ(ひなあられ・ビスケット) カルピス	米、さとう、ごま 小麦粉、油 エッグケアマヨネーズ 麩、じゃが芋 ホットケーキミックス	桜でんぶ カレイ 豆乳 生クリーム 牛乳	にんじん、れんこん、絹さや 刻みのり、クリームコーン パセリ、わかめ、青のり 清見オレンジ、いちご	酢、塩、出汁 しょう油 ベーキングパウダー
4	金	ロールパン マカロニグラタン しょう油フレンチ コンソメスープ いよかん	ひじきごはん 牛乳	ロールパン、油 マカロニ、パン粉 小麦粉 さとう、米	鶏小間肉、 パルメザンチーズ 豆乳、油揚げ 牛乳	玉ねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり コーン、いよかん ひじき	酢、塩、コンソメ しょう油
5	土	ごはん 豚大根 わかめの酢の物 味噌汁(豆腐・えのき) りんご	ホットケーキ 牛乳	米、さとう 油 ホットケーキミックス	豚小間肉 木綿豆腐、白味噌 豆乳、しらす 牛乳	大根、にんじん、こんにゃく きゅうり、えのき、わかめ りんご、しょうが	出汁、酢 しょうゆ、みりん 塩 メープルシロップ
6	日						
7	月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ もやしのスープ 清見オレンジ	きなこトースト 牛乳	米、ごま油、さとう 片栗粉、春雨 食パン、バター	絹ごし豆腐、豚ひき肉 白味噌、きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ、にら きゅうり、コーン、もやし わかめ、清見オレンジ	しょう油、酢、塩 中華だし
8	火	カレーライス 切干大根のマヨ和え 清見オレンジ	焼そば 牛乳	米、じゃが芋 カレールウ エッグケアマヨネーズ ごま、焼そばめん 小麦粉	鶏小間肉 ツナ缶 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ 切干大根、きゅうり 清見オレンジ、もやし 青のり	しょう油 中濃ソース コンソメ、塩 ケチャップ
9	水	ジャムパン ハンバーグ じゃが芋のソテー 白菜スープ りんご	青菜としらすの まぜごはん 牛乳	食パン、油、片栗粉 パン粉、じゃが芋 米、ごま油、ごま いちごジャム	豚ひき肉 しらす 牛乳	玉ねぎ、にんじん、いんげん 白菜、りんご、小松菜	塩、ケチャップ ウスターソース コンソメ、しょう油
10	木	ごはん いわしつみれ揚げ キャベツマカロニサラダ 味噌汁(わかめ・油揚げ) 清見オレンジ	焼きうどん 牛乳	米、油、片栗粉 マカロニ エッグケアマヨネーズ うどん	いわし、油揚げ 白味噌 豚ひき肉 牛乳	キャベツ、にんじん、コーン わかめ、清見オレンジ 玉ねぎ、ごぼう しょうが、青のり	しょう油、塩 出汁 料理酒
11	金	ごはん レバーの竜田揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・しめじ) 清見オレンジ	マヨシュガートースト 牛乳	米、片栗粉 油、さとう 食パン エッグケアマヨネーズ	豚レバー、油揚げ 大豆水煮 白味噌 牛乳	ひじき、にんじん こんにゃく、絹さや、白菜 しめじ、清見オレンジ	出汁 しょう油
12	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おかか和え 味噌汁(キャベツ・たまねぎ) 清見オレンジ	ゼリー クラッカー 牛乳	米、じゃが芋、さとう 油	豚小間肉 花鰹、白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん、しらたき ほうれん草、コーン キャベツ、清見オレンジ ぶどうジュース	しょう油、出汁 寒天
13	日						
14	月	ごはん 豆腐のつくね焼き ツナピーマン炒め 味噌汁(大根・油揚げ) りんご	大学芋 牛乳	米、パン粉、油 さとう、さつまいも 黒胡麻	木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶、油揚げ 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし ピーマン、コーン、大根 りんご	塩、しょう油、みりん 出汁、コンソメ、 カレー粉

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	火	ロールパン クリームシチュー 野菜スティック いよかん	鶏おこわ 牛乳	ロールパン、じゃが芋 油、小麦粉 エッグケアマヨネーズ 米、もち米、ごま	鶏小間肉、豆乳 鶏ひき肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー きゅうり、いよかん、しめじ ごぼう	コンソメ、塩 料理酒、しょう油
16	水	コーンチャーハン ささみチーズ春巻き チンゲン菜とちくわの中華炒め とろみスープ はっさく	桃ケーキ 牛乳	米、油、春巻きの皮 小麦粉、片栗粉 ごま油、さとう ホットケーキミックス	ささみ、ピザ用チーズ ちくわ、絹ごし豆腐 豆乳 生クリーム 牛乳	コーン、チンゲン菜、にんじん ねぎ、はっさく 黄桃缶	中華だし、しょう油
17	木	チーズカレー からあげ ブロッコリーサラダ いちご	ココアケーキ 飲むヨーグルト	米、カレールー 小麦粉、じゃが芋 油、片栗粉、ごま さとう ホットケーキミックス	ミックスチーズ 豚ひき肉、鶏もも肉 生クリーム 豆乳 牛乳	にんじん、玉ねぎ、もやし ブロッコリー しょうが、いちご	中濃ソース、コンソメ ケチャップ、塩 しょう油、みりん 酢、ココア ベーキングパウダー
18	金	きつねうどん 鯖の香味焼き じゃが芋のきんぴら 清見オレンジ	ぼたもち せんべい 牛乳	うどん、さとう、油 じゃが芋、米、もち米	油揚げ、鯖 あずき、黄な粉 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ピーマン、清見オレンジ しょうが	出汁、しょう油、塩 みりん、料理酒
19	土	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 甘酢和え 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	ツナのおにぎり 牛乳	米、さとう、小麦粉 油、黒胡麻 春雨	鶏もも肉 白味噌 ツナ缶 牛乳	小松菜、コーン、玉ねぎ りんご わかめ	しょう油、みりん 酢、出汁
20	日						
21	月	春分の日					
22	火	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁(厚揚げ・玉ねぎ) りんご	ラーメン 牛乳	米、油 中華めん	鮭、ピザ用チーズ 厚揚げ、白味噌 牛乳	ほうれん草、白菜、にんじん 刻みのり、玉ねぎ、りんご わかめ、ねぎ、コーン	しょう油 出汁 ラーメンスープ
23	水	ごはん 豆腐チャンプルー シルバーサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 清見オレンジ	スコーン 牛乳	米、油、ごま油 春雨、いちごジャム エッグケアマヨネーズ じゃが芋 ホットケーキミックス	豚小間肉 木綿豆腐 白味噌 牛乳、豆乳	玉ねぎ、にんじん、にら、もやし きゅうり 清見オレンジ	出汁、しょう油、塩 料理酒
24	木	ジャムパン ポークビーンズ 切干しサラダ 豆乳スープ 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、油 さとう、ごま油 米、ごま りんごジャム	豚小間肉、大豆水煮 豆乳 ダイスチーズ、花鰹 牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン トマト缶、切干大根、きゅうり コーン、清見オレンジ	ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、コンソメ 塩
25	金	豚とキャベツの味噌炒め丼 ナムル 清汁(ちくわ・ねぎ) りんご	ココア蒸しパン 牛乳	米、さとう ごま油 ホットケーキミックス 油	豚小間肉、白味噌 ちくわ、豆乳 牛乳	ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん わかめ、りんご	料理酒、しょう油 酢、出汁、塩 ベーキングパウダー ココア
26	土	ごはん 炒り豆腐 じゃが芋の磯和え 味噌汁(えのき・人参) 清見オレンジ	お麩の黒糖ラスク 牛乳	米、油、さとう じゃが芋、麩、黒砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草 青のり、えのき、清見オレンジ	しょう油、塩 出汁
27	日						
28	月	ごはん ミートローフ 春雨の中華炒め 味噌汁(もやし・わかめ) 清見オレンジ	きなこボーロ 牛乳	米、油、片栗粉 春雨、ごま油、さとう 小麦粉、ごま	豚ひき肉 白味噌 きなこ、豆乳 牛乳	玉ねぎ、にんじん、コーン しめじ、ほうれん草、もやし わかめ、清見オレンジ	塩、ケチャップ ウスターソース しょう油、出汁 ベーキングパウダー
29	火	ごはん 豚肉の塩麩炒め 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・なめこ) はっさく	豆腐ドーナツ 牛乳	米、油、さとう ごま油、ホットケーキ ミックス	豚小間肉 しらす、挽き割り納豆 白味噌、木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜 にんじん、大根、なめこ はっさく	塩、塩麩 しょう油、酢、出汁
30	水	豚汁うどん 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきサラダ 清見オレンジ	野菜ピラフ 牛乳	うどん、油、さとう 米	豚小間肉、木綿豆腐 白味噌、鶏もも肉 牛乳 鶏こま肉	ごぼう、にんじん、こんにやく ねぎ、ひじき、きゅうり、コーン 清見オレンジ しょうが、玉ねぎ、ピーマン にんにく	出汁、みりん、しょう油 塩、ケチャップ 中濃ソース、コンソメ 酢
31	木	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとちくわのサラダ 味噌汁(切干大根・人参) はっさく	クッキー 牛乳	米、油、ごま エッグケアマヨネーズ 小麦粉、さとう	厚揚げ、豚小間肉 ちくわ、白味噌 牛乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン きゅうり、切干大根、はっさく	塩、中華だし、しょう油 出汁

