

令和4年3月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	おのすみれ				
						未以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
1	火	チョコイス 牛乳	菜の花ボール トマト しゃきしゃきサラダ	切り干し芋 牛乳	豚挽肉 卵 葱 コーン グリンピース きゅうり キャベツ もやし 人参	454	16.8	14.3	1.1	
2	水	ソフトサラダ 牛乳	いかと里芋の煮付け オレンジ マカロニサラダ	バナナロールパン 牛乳	イカ 里芋 人参 大根 いんげん ハム マカロニ きゅうり レタス	571	21.5	17.5	1.7	
3	木	チーズおかき 牛乳	春ちらし寿司 あさりのスープ ポテトサラダ いちご	桜餅 ひなあられ カルビス	鮭フレーク きゅうり 卵 海苔 豆腐 水菜あさり 人参 コーン 若布 じゃが芋 みかん	477	14.6	13.2	2.5	
4	金	トマト 牛乳	肉じゃが グレープフルーツ 小松菜とかにかまのお浸し	オレンジ蒸しパン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 小松菜 かにかま	512	18.1	15.3	1.5	
5	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	203				
6	日					248				
7	月	スティックパン 牛乳	八宝菜 上州きんぴら オレンジ	じゃがピザ 牛乳	豚肉 イカ うずらの卵 人参 青梗菜 椎茸 玉ねぎ もやし ビーマン 筍 ごぼう こんにゃく	585	24	24.8	1.9	
8	火	ハッピーターン 牛乳	* お別れ遠足 *	いちごのどら焼き 牛乳	ホットケーキミックス 卵 いちご ホイップクリーム いちご	538	22.7	18.5	2.4	
9	水	星たべよ 牛乳	かじきのケチャップあんかけ みそ汁 キャベツとリンゴのサラダ	レーズンパン 牛乳	かじき 葱 キャベツ きゅうり りんご さつまい芋	321	12.3	14	0.5	
10	木	バナナ 牛乳	炒り豆腐 グレープフルーツ かぼちゃサラダ	肉まん 牛乳	鶏挽肉 豆腐 卵 人参 葱 椎茸 グリンピース 脱脂粉乳 南瓜 キャベツ ウインナー きゅうり	601	25.3	16.4	1.9	
11	金	ビスコ 牛乳	コーンカレー トマト ブロッコリーの塩昆布和え	小魚 ハーベスト 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グリンピース ブロッコリー 塩昆布	704	29.6	26.6	2.4	
12	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	746	31.4	26.9	3.1	
13	日					650	20.4	32.4	2.6	
14	月	カルシウムせん 牛乳	キャベツたっぷりメンチカツ みそ汁 若布ときゅうりの酢の物	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 卵 パン粉 キャベツ 人参 玉ねぎ 若布 きゅうり 葱 葱	203				
15	火	ぼたぼた焼き 牛乳	かぼちゃの中華風煮 トマト もやしのごま和え	フランクフルト 牛乳	鶏挽肉 南瓜 人参 ビーマン 椎茸 もやし きゅうり	650	19.9	32	3.1	
16	水	オレンジ 牛乳	ポークチャップ バナナ 千草和え	ツナサンドパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト 玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 かまぼこ しめじ もやし	578	21.6	24.4	2.1	
17	木	茎わかめ 牛乳	ロールパン 焼きそば 唐揚げ スープ ウインナー スティックきゅうり いちご	ケーキ 麦茶	ロールパン 鶏肉 ウインナー 中華麺 人参 もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ	602	23.9	24.3	1.7	
18	金	かっぱえびせん 牛乳	四川豆腐 グレープフルーツ きゅうりとハムのサラダ	さつまい芋蒸しパン 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 キャベツ 筍 椎茸 もやし いんげん ハム きゅうり レタス	636	24.7	24.7	2.1	
19	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	558	22.3	25.1	2.1	
20	日					606	22.7	25.7	2.4	
21	月		* 春分の日 *			592	21.4	23	1.9	
22	火	ハーベスト 牛乳	森のクリームシチュー トマト ちくわの甘辛煮	ムーンライト 味しらべ 牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ コーン グリンピース ちくわ いんげん	738	26.9	28.9	2.6	
23	水	塩きゅうり 牛乳	焼き魚 みそ汁 まごわやさしいサラダ	サッポロポテト 牛乳	鮭 大豆水煮 若布 きゅうり トマト しらす 椎茸 じゃが芋 レモン キャベツ 唐揚げ 葱	203				
24	木	卵ボーロ 牛乳	麻婆豆腐 オレンジ かぶの浅漬け	ヨーグルト和え 麦茶	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 葱 椎茸 グリンピース かぶ きゅうり 人参 塩昆布	248				
25	金	ぼかうけ 牛乳	レンコンハンバーグ わかめスープ 中華サラダ	黒糖ロールパン 牛乳	豚挽肉 パン粉 人参 玉ねぎ レンコン ハム 春雨 きゅうり みかん 若布	595	22.6	21.5	2.6	
26	土		ミニパン バナナ 牛乳		ミニパン バナナ 牛乳	635	23.2	20.3	3.1	
27	日					203				
28	月	味しらべ 麦茶	* 卒園式 *			248				
29	火	茎わかめ 牛乳	スタミナ焼き オレンジ ほうれん草のきのこ和え	ポテト磯辺焼き 牛乳	豚肉 人参 葱 ニラ ほうれん草 えのき	180				
30	水	ソフトサラダ 牛乳	餃子 ひじきサラダ トマト	カステラ 牛乳	餃子 ひじき コーン ツナ きゅうり	180				
31	木	ハッピーターン 牛乳	切り干し大根の炒め煮 バナナ コーンサラダ	星たべよ ビスコ 牛乳	切り干し大根 唐揚げ さつまい芋 椎茸 こんにゃく いんげん コーン きゅうり レタス みかん	500	19.9	19.7	1.5	
						531	19.9	18.7	1.7	
						586	18.7	24.3	1.5	
						598	18.1	23.1	1.8	
						526	14.9	18.1	1.6	
						535	13.4	15.5	1.9	
						未以	527	20	19.8	1.8
						未以	545	20.1	18.5	2.1

*都合により献立が変更になる場合があります。

3日(木) ひなまつり
17日(木) お別れ会・お誕生会
ご飯はいりません



今月の目標
残さず
食べよう!