

3月 献立表



2022 年 3 月

関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ○午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ともやしの納豆和え 大根と油揚げの味噌汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎かぼちゃ蒸しパン ◎牛乳	鶏ひき肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ、牛乳、調製豆乳	長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれん草、りよくとうもろやし、にんじん、だいこん、乾燥わかめ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、薄力粉、調合油	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー
2 水	ごはん チキンピカタ かぼちゃとレーズンのサラダ キャベツのコンソメスープ	○せんべい ○牛乳 ◎星たべよせんべい ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、干しぶどう、キャベツ、たまねぎ	うるち米、薄力粉、調合油	食塩、清酒、ベーキングパウダー、トマトケチャップ、パセリ、ハム、マヨドレ、うすくちしょうゆ、ベーコン、コンソメ、ハードビスケット、星たべよ
3 木	ひなまつりずし 鶏肉のパン粉焼き キャベツのハムマヨあえ はくさいとお麴のすまし汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎ひなまつりケーキ ◎牛乳	油揚げ、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳	にんじん、刻みのり、キャベツ、きゅうり、はくさい、黄桃缶	うるち米、上白糖、すりごま、パン粉、調合油、釜焼きふ、薄力粉、食塩不使用バター、粉糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、パセリ、ハム、マヨドレ、かつお・昆布だし、クラッカー、ベーキングパウダー
4 金	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ツナとじゃがいもの煮物 小松菜とえのきのすまし汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎フルーツサンド ◎牛乳	さけ、ツナ缶、牛乳、生クリーム	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、みかん缶、白桃缶	うるち米、上白糖、じゃがいも、食パン	米みそ、合成清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット
5 土	ごはん 中華丼 豆腐とチンゲン菜の中華スープ みかん	○アンパンマンビスケット ○牛乳 ◎プリン(市販) ◎牛乳	豚肉、木綿豆腐、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、みかん缶	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、カスタードプリン
7 月	ごはん 鶏肉の和風あんかけ れんこんのツナ和え じゃがいもと小松菜の味噌汁	○クッキー ○牛乳 ◎鮭わかめおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、牛乳、さけフレーク	たまねぎ、にんじん、ほんしめじ、えのきたけ、れんこん、こまつな、乾燥わかめ	うるち米、調合油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、いりごま	かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、米みそ、ハードビスケット
8 火	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め ブロッコリーとコーンのツナサラダ じゃがいものコンソメスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎にんじんクッキー ◎牛乳	豚肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ブロッコリー、スイートコーン	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ、食塩、クラッカー、ベーキングパウダー
9 水	ごはん さわらのつけ焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎スチックパン ◎牛乳	さわら、鶏ひき肉、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、だいこん、長ねぎ	うるち米、上白糖、調合油、さといも、塩せんべい、ロールパン、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ
10 木	食パン ミートローフ さつまいものサラダ 白菜の豆乳スープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、グリーンピース、なす、トマト、はくさい	食パン、調合油、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、うるち米、すりごま	食塩、水、トマトケチャップ、ウスターソース、ベーコン、おろしにんにく、鶏がらだし、ハードビスケット、米みそ、本みりん
11 金	豚肉チャーハン 鶏の竜田揚げ 春雨とハムの中華スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎りんごジュース	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干しぶどう、はくさい、スイートコーン、みかん缶、白桃缶、りんごジュース	うるち米、調合油、かたくり粉、緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし、合成清酒、本みりん、おろししょうが、マヨドレ、ハム、クラッカー
12 土	ごはん ハヤシライス キャベツのコンソメスープ バナナ	○せんべい ○牛乳 ◎源氏パイ ◎牛乳	牛もも肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、バナナ	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター	ハヤシライス、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、ハードビスケット、源氏パイ
14 月	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ツナサンド ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、長ねぎ、りよくとうもろやし、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、しゅうまいの皮、いりごま、塩せんべい、ロールパン	おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、ハム、穀物酢、マヨドレ
15 火	ベーコンピラフ 鶏の唐揚げ、ポテト ブロッコリーのチーズサラダ コーンスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎コーンフレーク ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳、ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、白桃缶、いちごジャム	うるち米、調合油、かたくり粉、じゃがいも、コーンフレーク	ベーコン、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、マヨドレ、コーンクリームスープ、ハードビスケット、マシュマロ

16 水	ごはん 白身魚のコーンフライ 野菜の味噌炒め かぼちゃの豆乳味噌汁	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎きなこおはぎ ◎麦茶	たら、油揚げ、調製豆乳、牛乳、きな粉	なす、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、上白糖	食塩、本みりん、米みそ、かつお・昆布だし、クラッカー
17 木	三色そばろ井 筑前煮 さつまいもの味噌汁 みかん	○せんべい ○牛乳 ◎アメリカンドッグ ◎牛乳	高野豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、ウインナーソーセージ	にんじん、ほうれんそう、れんこん、たまねぎ、こまつな、みかん缶	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、炒め油、さといも、さつまいも、薄力粉	かつお・昆布だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、米みそ、ハードビスケット、ベーキングパウダー
18 金	ごはん ポークチャップ 小松菜とコーンのサラダ じゃがいもと白菜のすまし汁	○たべっこベビー ○牛乳 ◎コーンマヨトースト ◎牛乳	豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、スイートコーン、りょくとうもやし、はくさい	うるち米、調合油、上白糖、じゃがいも、食パン	食塩、鶏がらだし、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、ハードビスケット、マヨドレ
22 火	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ ポテトサラダ 大根としめじの味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎お好み焼き ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、豚肉、かつお節	りょくとうもやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、きゅうり、だいこん、ぶなしめじ、乾燥わかめ、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、塩せんべい、薄力粉	かつお・昆布だし、おろししょうが、合成清酒、食塩、ハム、マヨドレ、ポテトチップス、米みそ、水、中濃ソース
23 水	食パン 鶏肉のトマトソース煮込み ブロッコリーのチーズサラダ 野菜コンソメスープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎チャーハン(おやつ) ◎麦茶	鶏もも肉、ツナ缶、プロセスチーズ、調製豆乳、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、青ピーマン、あおのり	食パン、調合油、じゃがいも、上白糖、うるち米	おろしにんにく、コンソメ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨドレ、クラッカー、合成清酒、食塩
24 木	ごはん かじきの味噌マヨ焼き 厚揚げとベーコンのケチャップ炒め 小松菜とえのきのすまし汁	○クッキー ○牛乳 ◎さつまいものバター焼き ◎牛乳	めかじき、厚揚げ、牛乳	万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、えのきたけ	うるち米、調合油、かたくり粉、さつまいも、食塩不使用バター	マヨドレ、米みそ、ベーコン、おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、合成清酒、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット
25 金	ごはん バーベキューチキン さつまいもサラダ 大根と人参の味噌汁 オレンジ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ツナそばろおにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	きゅうり、にんじん、干しぶどう、だいこん、パレンシアオレンジ	うるち米、調合油、さつまいも、塩せんべい、上白糖	トマトケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、マヨドレ、かつおだし、米みそ、合成清酒
26 土	焼きそば 中華スープ りんご	○アスパラガス ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	豚肉、かつお節、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、スイートコーン、りんご	中華めん、ごま油、調合油	中濃ソース、鶏がらだし、食塩、ハードビスケット
28 月	ごはん 野菜そばろカレー 唐揚げキャベツサラダ バナナ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎みかんゼリー ◎牛乳	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ、オレンジジュース、みかん	うるち米、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、調合油、バリバリサラダ麺、上白糖	カレールウ、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、マヨドレ、ハードビスケット
29 火	中華丼 焼きかぼちゃ 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	○ルヴァンクラッカー ○牛乳 ◎豆乳もち ◎麦茶	豚肉、木綿豆腐、牛乳、ホイップクリーム	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、しいたけ、かぼちゃ、チンゲンサイ、いちご、いちごジャム、黄桃缶、みかん缶	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、調合油、薄力粉	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、食塩、クラッカー、ベーキングパウダー
30 水	ごはん 鮭のムニエル ジャーマンポテト かぼちゃとほうれん草のスープ	○たべっこベビー ○牛乳 ◎卒園ケーキ ◎牛乳	さけ、牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、上白糖	食塩、ベーコン、コンソメ、ハードビスケット、水
31 木	ごはん ハンバーグ お好みサラダ じゃがいものコンソメスープ	○せんべい ○牛乳 ◎カレーパン ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン	うるち米、パン粉、調合油、上白糖、バリバリサラダ麺、じゃがいも、ロールパン	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング、コンソメ、ハードビスケット、カレールウ

春野菜でビタミンを摂ろう!!



春キャベツ

2～7月に収穫されるキャベツは、葉がみずみずしく柔らかいため、甘味があります。ビタミンCを多く含み、大きく切ってサラダにするとビタミンの損失を抑えて食べることができます。胃腸障害に効果があると言われるビタミンUを含みます。



新玉ねぎ

収穫後、乾燥させずに出荷された玉ねぎを言います。水分が多いため甘く感じられ、生のままサラダにして、効率よく栄養素を摂る事ができます。また、フラボノイド系のケルセチンを含むので、血圧降下に有効です。



菜の花

独特のほろ苦さがありますが、茹でると甘味が出ます。カリウム、鉄分が多く、ビタミンC、β-カロテンも豊富に含まれています。おひたしや和え物のほか、サラダやサンドイッチにして食べると美味しく、見た目も綺麗です。



◎春が旬の野菜・きのこ

アスパラガス、たけのこ、しいたけ、など・・・

また、わらびやうどなどの山菜も多く出回ります。山菜は食物繊維が豊富で、便秘でお悩みの方や高血圧の方にも効果的です。

