

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:637kcal 蛋白質:25.7g 脂質:19.2g 食塩:1.6g

3歳未満児 熱量491:kcal 蛋白質:20.2g 脂質:14.3g 食塩:1.2g

# 2023年 3月の献立

\*赤い字は年長のリクエスト献立です\*

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月	13	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、長ねぎ キャベツ 味噌、だし、ごま油	鮭の漬け焼き 鮭、酒、正、みりん	炒り豆腐 鶏ひき肉、豆腐、ひじき 人参、小松菜、だし、塩、正、油	ピザトースト 食パン、チーズ、玉ねぎ コーン、ケチャップ、塩
	27			大根煮・ごぼうS	人参S	
火	14	ごはん 五分米	味噌汁 えのき、しめじ 白菜、わかめ 味噌、だし	豚肉と春野菜の炊き合わせ 豚肉、生姜、長ねぎ、アスパラ 人参、じゃが芋、たけのこ 酒、塩、正、だし	大徳寺なます 小松菜、人参、干椎茸、白すりごま 油揚げ、こんにゃく、だし、砂、正、酢	肉みそおにぎり 五分米、海苔、豚ひき肉 生姜、味噌、酒、砂、
	28			ブロッコリー・大根S	ごぼうS	
水	1	青菜ごはん	豆乳味噌汁	1日チキンカツ	コールスローサラダ	1.29日ショートブレッド 15日誕生日ケーキ
	15	五分米、小松菜 人参、かつお節 ごま油、正	かぼちゃ、玉ねぎ ほうれん草、豆乳 味噌、だし	15日鶏のから揚げ 29日鶏と根菜の甘酢あんかけ 鶏肉、玉ねぎ、さつま芋、蓮根、人参、片、正、砂、酢、揚げ油	キャベツ、人参、コーン 正、酢、砂、塩、油	小麦粉、BP、砂 バター、牛乳、スキムミルク バター、牛乳、マーマレード
	29			人参煮・大根S	人参S	いちご
木	2	ごはん 五分米	味噌汁 里芋、人参 小松菜、あさつき 味噌、だし	2日ムキカレイの磯辺あんかけ ムキカレイ、あおさ、人参、だし、塩、正、酒、片 16.30日ムキカレイの香味焼き ムキカレイ、玉ねぎ、大葉、酒、正	切り干しと昆布の煮物 切り干し大根、刻み昆布、豚肉 人参、しめじ、だし、塩、正、油	2日野菜の天ぷら さつま芋、南瓜 小麦粉、塩、揚げ油
	16			ごぼうの炒め煮・人参S	大根S	大根S
	30					
金	3	3日ちらし寿司	3日はまぐりの吸い物	3日鯛の柚子庵焼き	のらぼう菜のしらす和え	3日桜餅 17.31日チキンライスボール
	17	白米、鮭、干し椎茸、胡瓜 人参、のり、白ごま、酢、砂、塩	はまぐり、菜の花、だし、塩、正 17.31日吸い物	鯛、ゆず、酒、正、みりん 17.31日鯛の南蛮漬け	のらぼう菜、キャベツ 人参、しらす、正	小豆、小麦粉、白玉粉 さくらの葉、砂、油 人参、ケチャップ、塩
	31	17.31日ごはん	鮭、しめじ、大根、塩、正、だし	鯛、玉ねぎ、ピーマン、人参、酢、砂、正、片、揚げ油	蓮根煮・ごぼうS	いちご 人参S
土	4	豚丼		味噌汁	和え物	ゆかりおにぎり
	18	五分米、豚肉、玉葱、あさつき しめじ、人参、刻み海苔、塩、正、油		大根、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	小松菜、人参 かつお節、正	五分米、ゆかり
月	6	ごはん 五分米	吸い物 大根、長ねぎ 小松菜 だし、塩、正	鯖の味噌煮 鯖、長ねぎ、生姜 味噌、酒、砂	生揚げの煮物 生揚げ、椎茸、大根、人参、里芋 スナップエンドウ、だし、塩、正、砂	チーズ焼きおにぎり 五分米、味噌 チーズ、あさつき
	20				さつま芋煮・人参S	ごぼうS
火	7	赤米ごはん	味噌汁	コロッケ	ごま酢和え	きな粉おはぎ
	7	五分米 赤米	豆腐、えのき わかめ 味噌、だし	豚ひき肉、じゃが芋、玉ねぎ パン粉、小麦粉、塩、揚げ油	もやし、ニラ、人参 白すりごま、酢、砂、正	もち米、五分米 きな粉、砂、塩
水	8	8日ドライカレー		味噌汁	さつま芋とブロッコリーのサラダ	8日焼うどん 22日おまつりチーズ春巻き
	22	五分米、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、椎茸、ケチャップ、カレー粉、塩、油 22日ハヤシライス 五分米、豚肉、玉ねぎ、しめじ、人参、バター、小麦粉、ケチャップ、塩、油		かぶ、人参、小松菜 だし、塩、正	さつま芋、ブロッコリー、人参 豆乳、酢、砂、塩、正	乾麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 人参、かつお節、正、油
	22			ふろふき大根・ごぼうS	人参S	人参S
木	9	しらすごはん	味噌汁	鯖の若草焼き	五目豆	9日りんごの蒸しパン 23日ココア蒸しパン
	23	五分、生姜 しらす、白ごま 塩、正	切り干し大根、玉ねぎ キャベツ だし、味噌	鯖、ブロッコリー 白味噌、豆乳、酒、油	大豆、人参、干し椎茸、たけのこ インゲン、だし、酒、塩、正、砂	小麦粉、りんご、BP レーズン、牛乳、砂、油
金	10	ごはん	粕汁	揚げだし豆腐	ささみとせりの和え物	きつねおにぎり
	24	五分米	豚肉、人参、大根 長ねぎ、ごぼう、小松菜 酒粕、味噌、だし	豆腐、大根、あさつき だし、塩、正、酒、片	鶏ささみ、せり、キャベツ 人参、酢、砂、正	五分米、油揚げ 砂、正、だし
土	11		わかめうどん		和え物	茶飯おにぎり
	25		乾麺、鶏肉、大根、人参、油揚げ、わかめ 長ねぎ、えのき、正、塩、だし、片		小松菜、人参 かつお節、正	白米、青のり 正、塩、だし
				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

今年度も保護者の皆様のご理解とご協力ありがとうございました。来年度も試食、レシピの配布行っていますのでお声かけください。



\*人気の坦々スープ\*

味付けは、こんぶだしに豆乳と味噌です。ごま油で炒めたひき肉と野菜が食欲をそそります。

給食の試食受け付けています！

詳しくは玄関のお知らせをご覧ください。



お待ちしています！