

令和5年3月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。
★はゆり組のリクエストメニューです。

当園の栄養目標量/実施量
エネルギー(kcal) 589/535
たんぱく質(g) 22.1/20.0
幼児 509/472
乳児 19.1/18.6

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(水)	シーフードピラフ(海老、貝柱、ベーコン、玉葱 人参、黄パプリカ、バター) スープ(白菜、椎茸、葱) マカロニサラダ(レタス、ブロッコリー、人参 マカロニ)フレンチ りんご	★チヂミ (小麦粉、ニラ、玉葱 人参、とろけるチーズ 片栗粉、ごま油) 牛乳	青のりご飯(青のり) スープ(レタス、しめじ) 鶏肉のパン粉焼き(鶏肉、小麦粉、卵 パン粉) サラダ(大根、胡瓜、人参)エッグケア	塩むすび (焼きのり)
2(木)	ミルクパン スープ(大根、ブロッコリー) チキンのカチャトラ風(鶏肉、南瓜、玉葱、ピーマン 人参、茄子、にんにく、ケチャップ、ホールトマト) ごぼうサラダ(ごぼう、キャベツ、胡瓜、人参) エッグケア グレープフルーツ	ガリバタチャーハン (豚挽肉、葱、レタス コーン、にんにく 生姜、バター) 牛乳	ボンゴレスパゲティー (スパゲティー、あさり、ベーコン、人参 生姜) トマトマリネ(トマト、胡瓜)フレンチ	ボンゴレ スパゲティー
3(金)	ちらし寿司(甘塩鮭、人参、干し椎茸、れんこん 卵、絹さや) 清汁(花麩、ほうれん草) ★納豆オクラサラダ(挽き割り納豆、オクラ、レタス 人参)和風 バナナ	関東風桜餅 (小麦粉、上新粉 小豆、食紅) 牛乳	ご飯 スープ(ブロッコリー、コーン) 野菜の肉巻き(豚ロース肉、オクラ 人参、QBBチーズ、片栗粉) 白菜とたくあんのサラダ (白菜、たくあん、白ごま)	ココアマフィン (ココア ベーキングパウダー 小麦粉、卵 牛乳)
4(土)	あんかけご飯(豚挽肉、白菜、人参、葱、にんにく 生姜、片栗粉) スープ(エリンギ、豆苗、油揚げ) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、人参、桜海老) バナナ	ごまのマーブルケーキ (小麦粉、バター ベーキングパウダー 卵、白ごま、黒ごま) 牛乳	5(日) HOTサンド(食パン、スライスチーズ ハム、エッグケア) トマトスープ(トマト、ブロッコリー) グリーンサラダ (レタス、アスパラ、胡瓜)和風	せんべい
6(月)	ミートソーススパゲティー(スパゲティー、豚挽肉、玉葱 人参、ピーマン、にんにく、ケチャップ、ホールトマト トマトピューレ、白ワイン、小麦粉、バター、粉チーズ) りんごのヨーグルトサラダ(りんご、キャベツ、人参 レーズン、ヨーグルト)エッグケア いよかん 牛乳	わかめおにぎり (炊き込みわかめ しらす) 麦茶	高野豆腐の卵とじご飯 (鶏肉、卵、玉葱、人参、椎茸 高野豆腐) スープ(コーン、キャベツ) ハム入りサラダ (レタス、胡瓜、人参、ハム)フレンチ	ラスク (パン、バター グラニュー糖)
7(火)	ツナサンド(ロールパン、ツナ、胡瓜、エッグケア) スープ(春雨、トマト、キャベツ) ピッツィパンナ(じゃが芋、ウインナー、人参 玉葱、ドライパセリ、中濃ソース、バター) オレンジ	汁ビーフン (ビーフン、鶏肉、玉葱 もやし、人参、生姜) 牛乳	ご飯 スープ(玉葱、キャベツ) 鯖の塩焼き(鯖) アスパラごま豆腐 (木綿豆腐、トマト、アスパラ、白ごま) 和風	チーズおにぎり (QBBチーズ)
8(水)	ごぼうチャーハン(ごぼう、鶏肉、人参、ひじき 万能葱、にんにく、ごま油) かぶのスープ(かぶ、かぶの葉、玉葱、生姜) ごま酢和え(もやし、人参、胡瓜、白ごま) バナナ	ミルクーフランス (フランスパン、バター グラニュー糖、練乳) 1歳:食パン 牛乳	すき焼き丼 (豚肉、玉葱、人参、白滝、焼き豆腐) スープ(じゃが芋、カリフラワー) 白菜の塩昆布和え (白菜、胡瓜、塩昆布)	すき焼き丼
9(木)	ご飯 豆乳みそ汁(しめじ、葱、南瓜、豆乳) 鱈の照焼き(鱈、片栗粉) 切干大根の梅だれサラダ(切干大根、油揚げ 胡瓜、梅干し) グレープフルーツ	お好み焼き (小麦粉、卵、ハム キャベツ、山芋 コーン、お好みソース) 牛乳	焼きそば (蒸中華麺、豚肉、キャベツ、干し椎茸 もやし、焼きそばソース、青のり) ねばねばサラダ (レタス、オクラ、人参)和風	焼きそば
10(金)	みそカツ丼(豚ヒレ肉、小麦粉、パン粉、卵 揚げ油、キャベツ、みそ) スープ(人参、白菜、えのき) 南蛮漬(大根、胡瓜、ごま油) りんご	★ぶどうゼリー (ぶどうジュース ゼラチン) せんべい 牛乳	ご飯 みそ汁(さつまいも、ほうれん草) 鶏のさっぱり煮(鶏肉、にんにく、生姜) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、レーズン) エッグケア	ジャムトースト (パン イチゴジャム)
11(土)	たぬきうどん(うどん、鶏肉、葱、人参、ほうれん草 揚げ玉) じゃが芋といんげんの和風サラダ(じゃが芋 人参、いんげん、だし汁) バナナ 牛乳	トマトリゾット (玉葱、ハム、にんにく ホールトマト、バター ドライパセリ 粉チーズ) 麦茶	12(日) 豆腐と海老のあんかけご飯 (海老、豆腐、椎茸、片栗粉) きのこスープ(しめじ、えのき) ほうれん草炒め (ほうれん草、ベーコン、えのき、バター)	せんべい
13(月)	ご飯 みそ汁(ニラ、人参、卵) 春巻き(春巻きの皮、鶏挽肉、もやし、キャベツ 人参、椎茸、春雨、小麦粉、片栗粉、揚げ油) チョレギサラダ(レタス、胡瓜、わかめ、トマト にんにく、刻みのり、ごま油)和風 グレープフルーツ	★コーンフレーク (コーンフレーク、牛乳) 牛乳	豚汁うどん (うどん、豚肉、大根、人参、葱、みそ) キャベツのお浸し(キャベツ、しめじ)	豚汁うどん
14(火)	食パン スープ(押麦、カリフラワー、キャベツ) ★魚のグラタン(カレイ、しめじ、玉葱、人参 ほうれん草、牛乳、小麦粉、バター、粉チーズ) 白菜のホットサラダ(白菜、ハム、人参、レモン汁) バナナ	揚げ玉と葱の焼きおにぎり (揚げ玉、葱) 牛乳	ご飯 みそ汁(南瓜、玉葱) 野菜炒め(鶏肉、玉葱、人参、もやし) ごま和え(大根、胡瓜、白ごま)	野菜炒め丼 (鶏肉、玉葱 人参、もやし)
15(水)	★ふりかけご飯(鯉節、青のり、じゃこ、桜海老、白ごま) 豆腐のとろみスープ(豆腐、葱、えのき、きくらげ 片栗粉) 豚肉のにんにくみそ焼き(豚ロース肉、にんにく、みそ) 浅漬(キャベツ、胡瓜、生姜) りんご	ホットク (強力粉、白玉粉 ドライイースト とろけるチーズ) 牛乳	チャーハン(焼豚、葱、人参 かまぼこ、にんにく、生姜) 中華スープ(卵、キャベツ) きのこの炒め物 (チンゲン菜、しめじ、エリンギ)	チャーハン

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(木)	★タンメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、白菜、もやし、コーン、椎茸、ニラ、鶏ガラ、りんご、玉葱、生姜、にんにく、干し椎茸) スイートポテトサラダ(さつま芋、胡瓜、人参、レーズン)エッグケア はっさく 牛乳	深川めし (あさり、人参、生姜、万能葱) 麦茶	舞茸と塩昆布ご飯(舞茸、塩昆布) みそ汁(人参、ひじき) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん、だし汁) もやしのゆかり和え (もやし、胡瓜、ゆかり)	舞茸と塩昆布 ご飯
17(金)	チキンライス(鶏肉、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ) スープ(切干大根、水菜、ウインナー) れんこん入りサラダ(キャベツ、人参、れんこん)和風、オレンジ	お楽しみメニュー	ご飯 スープ(椎茸、葱) カジキのチリソース風 (カジキ、葱、にんにく、生姜、ケチャップ、片栗粉) たらこサラダ (レタス、人参、甘塩たらこ)エッグケア	レモン蒸しパン (小麦粉、卵、ベーキングパウダー、牛乳、レモン汁)
18(土)	キャベツとベーコンのスパゲティー(スパゲティー、ベーコン、キャベツ、人参、しめじ、にんにく) かぶのサラダ(かぶ、胡瓜、人参、ツナ)フレンチ バナナ 牛乳	小倉きな粉トースト (食パン、あんこ、きな粉) 麦茶	19(日) ご飯 みそ汁(しめじ、豆腐) チーズ入り卵焼き(卵、QBBチーズ) シルバーサラダ (レタス、春雨、コーン、胡瓜)エッグケア	せんべい
20(月)	ぶどうパン スープ(コーン、じゃが芋、人参) クリスピーチキン(鶏肉、卵、にんにく、生姜、バター、パン粉、小麦粉、揚げ油) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ グレープフルーツ	肉巻きおにぎり (豚ロース肉、片栗粉) 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草、茄子) 鮭のムニエル(鮭、バター) 大根の煮物(大根、人参、椎茸)	はちみつケーキ (小麦粉、卵、バター、牛乳、ベーキングパウダー、はちみつ)
21(火)	塩昆布パスタ (スパゲティー、ツナ、塩昆布、万能葱、バター) ジャーマンポテト(じゃが芋、ベーコン、にんにく)	せんべい		
22(水)	★煮込みハンバーグカレー(豚挽肉、玉葱、人参、卵、パン粉、しめじ、小麦粉、バター、カレールー、にんにく、生姜、ケチャップ) 福神漬 水菜のサラダ(水菜、胡瓜、れんこん、人参、ささみ)エッグケア りんご 牛乳	黒ごまミルクプリン (牛乳、ゼラチン、黒練りごま、バニラエッセンス) 麦茶	鶏だしにゆうめん (そうめん、鶏肉、人参、葱、椎茸) 貝柱サラダ (キャベツ、人参、貝柱)フレンチ	鶏だしにゆうめん
23(木)	ご飯 みそ汁(小松菜、人参、高野豆腐) 鶏肉の葱塩だれ(鶏肉、葱、ごま油、レモン汁、片栗粉) わかめサラダ(レタス、大根、人参、わかめ)和風、オレンジ	ハッシュドポテト (じゃが芋、片栗粉、揚げ油) 牛乳	豚丼(豚肉、人参、ごぼう、玉葱、ほうれん草、にんにく) スープ(エリンギ、いんげん) みそサラダ(もやし、人参、胡瓜、みそ)	豚丼
24(金)	★ほうとう風うどん(うどん、豚肉、葱、白菜、人参、大根、南瓜、ごぼう、油揚げ、みそ) 梅おかか和え (キャベツ、胡瓜、しめじ、鰹節、梅干し) はっさく 牛乳	ツナの炊き込みご飯 (ツナ、人参、舞茸、ひじき) 麦茶	コーンピラフ (鶏挽肉、コーン、人参、玉葱、バター) きのこスープ(しめじ、えのき) オーロラサラダ (レタス、胡瓜、人参、ケチャップ) エッグケア	コーンピラフ
25(土)	鶏肉の生姜焼き丼(鶏肉、生姜、玉葱、キャベツ) スープ(ほうれん草、春雨、コーン) ゆかり和え(大根、胡瓜、ゆかり) バナナ	ミルク蒸しパン (牛乳、練乳、小麦粉、ベーキングパウダー、バニラエッセンス) 牛乳	26(日) ホットドッグ(ロールパン、ウインナー、ケチャップ、エッグケア) スープ(わかめ、葱) さつま芋の甘煮(さつま芋)	せんべい
27(月)	★あんかけ焼きそば(蒸中華麺、豚肉、海老、葱、人参、もやし、白菜、椎茸、片栗粉、生姜) 南瓜と豆のサラダ(南瓜、胡瓜、人参、金時豆) エッグケア オレンジ 牛乳	ジャンバラヤ風ご飯 (鶏肉、玉葱、ピーマン、トマト、にんにく、バター、オリーブオイル) 麦茶	ご飯 ミルクスープ (玉葱、ミックスビーンズ、牛乳) カレイのカレー焼き (カレイ、カレー粉、片栗粉) なます(大根、人参)	レーズンマフィン (小麦粉、卵、牛乳、バター、レーズン、ベーキングパウダー)
28(火)	ご飯 みそ汁(さつま芋、油揚げ、万能葱) 鶏肉のりチーズ焼き(鶏肉、スライスチーズ、焼きのり) 切干大根の煮物(切干大根、人参、椎茸、さつま揚げ) グレープフルーツ	りんごのクランブルケーキ (バター、グラニュー糖、卵、生クリーム、アーモンドプードル、小麦粉、りんご、ベーキングパウダー) 牛乳	豚肉のみそ炒め丼 (豚肉、キャベツ、人参、黄パプリカ、玉葱、にんにく、生姜、みそ) 和風スープ(きくらげ、小松菜) コーンのコールスロー (キャベツ、胡瓜、人参、コーン)エッグケア	豚肉のみそ炒め丼
29(水)	★ほうれん草パン スープ(貝柱、春雨、人参) ポークケチャップ(豚ロース肉、ケチャップ、中濃ソース) パリパリサラダ(キャベツ、胡瓜、コーン、人参) ワンタンの皮、揚げ油)和風 バナナ	★そぼろ納豆 (切干大根、挽き割り納豆、青のり) 牛乳	レタスチャーハン(レタス、鶏挽肉、葱、にんにく、生姜、ごま油) スープ(エリンギ、かまぼこ) ピーマンのナムル (ピーマン、白ごま、ごま油)	レタス チャーハン
30(木)	ご飯 みそ汁(もやし、葱、わかめ) 鯖の焼き浸し(鯖、しめじ) 酢の物(胡瓜、春雨、大根、ハム) いよかん	★ナゲット (鶏挽肉、木綿豆腐、玉葱、にんにく、生姜、片栗粉、揚げ油) 牛乳	豚肉と水菜のスパゲティー (スパゲティー、豚肉、水菜、玉葱) 海老マリネ (レタス、トマト、海老)フレンチ	豚肉と水菜の スパゲティー
31(金)	★親子丼(鶏肉、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース、卵) スープ(味えのき、キャベツ、かまぼこ) トマトの塩昆布和え(トマト、白菜、胡瓜、塩昆布) オレンジ	ココアトースト (食パン、ココア、バター、グラニュー糖) 牛乳	ご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 豚肉のおかか焼き (豚ロース肉、エッグケア、鰹節) じゃが芋のつや煮(じゃが芋)	ホイールケーキ (小麦粉、卵、バター、ベーキングパウダー)