



献立表

2021年03月

ゆいまーる保育園松戸・中和倉(一般)

| 日付 | 献立名 | 材料名 (○は午後おやつ材料) | | | おやつ (○は午後おやつ) |
|-----|--|--|---|---|-----------------------|
| | | 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月 | 御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 青菜の納豆和え オレンジ | 米、○ロールパン ○グラニュー糖 ○油、片栗粉、油 砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉 納豆、淡色辛みそ 油揚げ、かつお節 | オレンジ、かぼちゃ 小松菜、大根 人参、ねぎ しょうが | ○牛乳 ○あげぼん |
| 2火 | あんかけ焼きそば ワンタンスープ チンゲン菜の中華和え りんご | ○米、ゆで中華めん 砂糖、片栗粉 小麦粉、○油 ○砂糖、ごま油 | ○牛乳、○さけ 卵、豚肉(肩ロース) 鶏ひき肉 | りんご、青梗菜、もやし 人参、白菜、玉ねぎ ピーマン、筍、 ○切り干し大根 ○ひじき、小松菜 | ○牛乳 ○鮭炊き込み御飯 |
| 3水 | カップごはん 菜の花のすまし汁 擬製豆腐(鶏肉) ほうれん草のお浸し いちご | 米、砂糖、油、焼ふ  | ○牛乳、木綿豆腐 卵、豚ひき肉 鶏ひき肉、桜でんぶ 油揚げ | いちご、法蓮草、人参 菜の花、枝豆、筍 椎茸、さやえんどう 青のり、ひじき | ○牛乳 ○ひなあられ せんべい |
| 4木 | あじの蒲焼丼 すまし汁 凍り豆腐の煮物 りんご | 米、○小麦粉 片栗粉、○油、油 砂糖、焼ふ | ○牛乳、○木綿豆腐 あじ、鶏もも肉 凍り豆腐 ○しらす干し 油揚げ、○かつお節 | りんご、人参、小松菜 ○キャベツ、しめじ えのきたけ、いんげん しょうが、○青のり | ○牛乳 ○お好み 揚げボール |
| 5金 | ロールパン 法蓮草のスープ ポークビーンズ さつまいもサラダ バナナ | ○米、ロールパン じゃがいも、さつまいも マヨネーズ、油、砂糖 | ○牛乳 豚肉(肩ロース) ゆで大豆、ベーコン ツナ水煮缶 ○干しえび | バナナ、玉ねぎ、人参 ホールトマト缶詰 法蓮草、胡瓜、○大根 ○大根(葉)、えのきたけ にんにく | ○牛乳 ○桜海老の御飯 |
| 8月 | 御飯 五目みそ汁 かじきの焼肉だれ ブロッコリーモザサラダ キウイフルーツ | 米、○ホットケーキ粉 さつまいも マヨネーズ ○油、片栗粉 砂糖、油 | ○牛乳、かじき 卵、淡色辛みそ ハム、○卵(白) 油揚げ、○卵(黄) | キウイフルーツ ブロッコリー、大根 白菜、○ごぼう、人参 ねぎ、カットわかめ | ○牛乳 ○ごぼうクッキー |
| 9火 | 御飯 じゃが芋のみそ汁 ひじきの煮物 チーズあげ りんご | 米、○ホットケーキ粉 油、砂糖、ごま油 | ○牛乳、はんぺん ○調製豆乳 豚ひき肉 スライスチーズ、○卵 ○蒸し大豆、油揚げ | りんご、人参、 ○バナナ、小松菜 さやえんどう、ひじき じゃが芋、いんげん | ○牛乳 ○大豆のケーキ |
| 10水 | ロールパン きのこスープ 豆腐のグラタン 小松菜のサラダ キウイフルーツ | ロールパン、○米 小麦粉、パン粉 マヨネーズ、油、ごま ○砂糖、○こんにやく | ○牛乳、木綿豆腐 牛乳、○豚ひき バター、ベーコン とろけるチーズ | キウイフルーツ、玉ねぎ 小松菜、法蓮草、しめじ えのきたけ、もやし、人参 赤ピーマン、○ねぎ さやえんどう、○人参 | ○牛乳 ○すきやき風 おにぎり |
| 11木 | 肉うどん 天ぷら ほうれん草とじゃこお浸し バナナ | ゆでうどん、○米 さつまいも、小麦粉 油、片栗粉、○油 | ○牛乳、豚肩ロース 鶏もも肉(皮付き) ○鶏ひき肉 しらす干し、卵 | バナナ、法蓮草 玉ねぎ、○玉ねぎ ねぎ、人参 ○人参、○ピーマン | ○牛乳 ○ケチャップライス |
| 12金 | 御飯 みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢煮 ブロッコリーのツナサラダ オレンジ | 米、じゃがいも ○片栗粉、マヨネーズ ○砂糖、片栗粉、油 砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉 卵、木綿豆腐 ツナ油漬缶 淡色辛みそ ○きな粉 | オレンジ、玉ねぎ ブロッコリー、人参 なめこ、ピーマン 黄ピーマン、ねぎ | ○牛乳 ○わらび餅風 ゼリー |
| 15月 | カレーライス 豆腐のスープ えびのサラダ ヨーグルト(いちごジャム) | 米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 油、○砂糖、片栗粉 | ○牛乳、絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト 豚肩ロース、○卵 バナメイェビ、○チーズ ○無塩バター | キャベツ、玉ねぎ 法蓮草、人参 ○小松菜、胡瓜 いちごジャム、ねぎ | ○牛乳 ○カップケーキ |
| 16火 | ロールパン たまごスープ 肉団子豆乳煮 ブロッコリーのソテー オレンジ | ロールパン、○米 じゃがいも、片栗粉 油、○油、砂糖 | ○牛乳、鶏ひき肉 豆乳、卵 ○ツナ水煮缶 | オレンジ、キャベツ、人参 ブロッコリー、○玉ねぎ 玉ねぎ、小松菜、コーン缶 ○人参、さやえんどう ○グリーンピース(冷凍) | ○牛乳 ○ツナピラフ |

| | | | | | |
|---------|--|---|--|---|------------------------|
| 17 水 | ゆかり御飯 すまし汁 さわらのみそで煮た 炒り豆腐 りんご | ○さつまいも、米 ○押し麦、○油 ○小麦粉、砂糖 ○砂糖、油、片栗粉 ごま | ○牛乳、木綿豆腐 さわら、ツナ水煮缶 ○卵、かまぼこ 淡色辛みそ | りんご、小松菜、人参 玉ねぎ、ねぎ えのきたけ、ひじき さやえんどう 干しいたけ、しょうが | ○牛乳 ○さつまい ごま団子 |
| 18 木 | 焼きうどん 麩のすまし汁 里芋の煮物 キウイフルーツ | ゆでうどん、○米 さといも、○砂糖 砂糖、ごま油、焼ふ | ○牛乳、鶏もも肉 豚肉(もも)、かまぼこ ○きな粉 | キウイフルーツ キャベツ、人参、ねぎ 小松菜、赤ピーマン えのきたけ、いんげん 青のり | ○牛乳 ○きな粉おはぎ |
| 19 金 | 御飯 大根の味噌汁 高野豆腐の卵とじ 春菊のごまあえ オレンジ | 米、○食パン ○ごま、砂糖、ごま | ○牛乳、卵、鶏ささ身 鶏ひき肉、淡色辛みそ 凍り豆腐、○バター ○粉チーズ、油揚げ | オレンジ、大根 春菊、人参 ○青のり、干し椎茸 糸みつば カットわかめ | ○牛乳 ○ラスク |
| 22 月 | スパゲティミートソース 豆乳スープ 温野菜バターソースかけ キウイフルーツ | 米、○米、じゃがいも 小麦粉、油、砂糖 ○砂糖 | ○牛乳、豆乳 豚ひき肉 ○鶏ひき肉、バター ベーコン | 玉ねぎ、南瓜 キウイフルーツ 人参、ブロッコリー コーン缶、青のり マッシュルーム | ○牛乳 ○鶏そぼろ 混ぜごはん |
| 23 火 | ロールパン 里芋のスープ 蒸し鱈のオーロラソース 法蓮草のベーコンソテー バナナ | ロールパン、○米 里いも、片栗粉 マヨネーズ、油 ○砂糖 | ○牛乳、たら ○ゆで大豆、鶏もも肉 ○鶏ひき肉、○油揚げ ベーコン | バナナ、玉ねぎ 法蓮草、人参 ○人参、○刻みこんぶ ベーコン | ○牛乳 ○大豆ごはん |
| 24 水 | 御飯 みぞれ汁 厚揚げのみそ炒め 小松菜とコーンの和え物 オレンジ | 米、○小麦粉、○油 ○黒ごま、ごま油 ○ごま、砂糖 片栗粉、○砂糖 | ○牛乳、○豚レバー 生揚げ、豚肩ロース 鶏ささ身、淡色辛みそ | オレンジ、小松菜、大根 玉ねぎ、カリフラワー、人参 法蓮草、ねぎ、コーン缶 ヤングコーン、ピーマン 干し椎茸、にんにく ○しょうが、しょうが | ○牛乳 ○レバーごまあげ |
| 25 木 | 中華丼(卵) 中華スープ はるさめサラダ りんご | 米、○スパゲティ はるさめ、ごま油 砂糖、片栗粉 ○油、油、すりごま | ○牛乳、卵、豚肉 ○ツナ油漬缶 鶏ひき肉 かにかまぼこ | りんご、○ホールトマト缶詰 胡瓜、○玉ねぎ、白菜 青梗菜、玉ねぎ、○小松菜 椎茸、人参、筍、にんにく カットわかめ、黒きくらげ しょうが | ○牛乳 ○ツナトマトパスタ |
| 26 金 | サンドウィッチ・おにぎり コーンスープ チーズロールカツ 枝豆の白和え フルーチェ、乳酸飲料 | 食パン、米 ○コーンフレーク パン粉、油、小麦粉 すりごま、マヨネーズ | ○牛乳、乳酸菌飲料 牛乳、豚肉 木綿豆腐、チーズ スライスチーズ、卵 | クリームコーン缶 コーン缶、人参 枝豆、いちごジャム ねぎ、ピーマン 焼きのり | ○コーンフレークの 牛乳かけ |
| 29 月 | 御飯 つぶし大豆のみそ汁 ハンバーグ ブロッコリー黒ごまサラダ りんご | 米、○じゃがいも ○ぎょうざの皮、○油 ○小麦粉、油、砂糖 黒ごま | ○牛乳、豚ひき肉 ゆで大豆、○豚ひき肉 淡色辛みそ、油揚げ バター | りんご、玉ねぎ、胡瓜 れんこん、ミニトマト ブロッコリー、なす ミックスベジタブル ○玉ねぎ | ○牛乳 ○サモサ |
| 30 火 | 御飯 みそ汁 豆腐のピカタ れんこんのおかか煮 キウイフルーツ | 米、さといも ○小麦粉、○砂糖 油、砂糖、小麦粉 | ○牛乳、木綿豆腐 卵、○卵、豚ひき肉 淡色辛みそ、鶏ひき肉 粉チーズ、○バター 油揚げ、かつお節 | キウイフルーツ ○南瓜、れんこん 人参、玉ねぎ、小松菜 ピーマン、いんげん | ○牛乳 ○スイート パンプキン |
| 31 水 | 御飯 豆腐の味噌汁 たらの揚げおろし煮 パスタの青菜サラダ バナナ | 米、マカロニ マヨネーズ、油 片栗粉 | ○牛乳、たら 木綿豆腐 淡色辛みそ | バナナ、法蓮草 大根、なめこ、人参 ねぎ、コーン缶 葉ねぎ、しょうが | ○牛乳 ○せんべい& ビスケット |

※仕入れの都合により、献立に変更が生じることがあります。ご了承ください。

| | | | | | | |
|----------|---------|-------|-------|-------|------|-------|
| 今月の平均栄養価 | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
| | 494kcal | 19.3g | 16.2g | 229mg | 2.3g | 1.8g |

3月3日はひな祭りです。そして26日はお楽しみ給食です。コロナ禍で大変な毎日ですがこういった、行事は大切にしていきたいですね。

