



# 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 ホールのトマト缶詰 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 ブロッコリーミモザサラダ 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、○こんにゃく	○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 さわらのみそてりやき 炒り豆腐 りんご	○さつまいも、米 ○ごま、押麦、○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。





# 献立表 (牛乳除去)

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→豆乳 ○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→麦茶 ○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→麦茶 ○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→豆乳 ○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→麦茶 ○桜海老の御飯
8月	御飯 五目みそ汁 かじきの焼肉だれ ブロッコリーミモザサラダ 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→ 野菜ジュース ○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→豆乳 ○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、○こんにゃく	○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→麦茶 ○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→麦茶 ○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→豆乳 ○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→豆乳 ○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→麦茶 ○ツナピラフ

17 水	ゆかり御飯 すまし汁 さわらのみそてりやき 炒り豆腐 りんご	○さつまいも、米 ○ごま、押麦、○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→麦茶 ○さつまいも 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→豆乳 ○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→ 野菜ジュース ○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→麦茶 ○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→麦茶 ○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	○牛乳→豆乳 ○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	○牛乳→麦茶 ○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 →豆乳かけ
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→麦茶 ○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→ 野菜ジュース ○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→麦茶 ○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。

