

2022年03月

# 献立表

大江たっち小規模保育園

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                             | 10時おやつ              | 材料(昼食と午後おやつ)                  |                                   |                                                          | 3時おやつ                  |
|----|---|---------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|
|    |   |                                                   |                     | 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  | 火 | 御飯<br>豆腐のコーンみそ焼き<br>筑前煮<br>すまし汁                   | 牛乳100<br>バナナ        | 米、砂糖、焼ふ、油                     | 牛乳、木綿豆腐、鶏も肉、米みそ(甘みそ)、きな粉          | だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、クリームコーン缶、いんげん、カットわかめ         | 牛乳130<br>きな粉のお麩ラスク     |
| 2  | 水 | 御飯<br>厚揚げのケチャップ煮<br>ペイクド里芋<br>みそ汁(だいこん・にんじん)      | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、さといも(冷凍)、ビーフン、油、片栗粉、ごま油     | 生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)      | たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、干しいたけ                     | ほうじ茶<br>焼きビーフン         |
| 3  | 木 | ちらし寿司<br>ぼんぼりコロッケ<br>ほうれん草とツナのあえ物<br>すまし汁(菜の花)    | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、焼ふ           | 豆乳、さけ水煮缶詰、しらす干し、ツナ水煮缶、卵、油揚げ       | 野菜ミックスジュース、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なばな、コーン缶、グリーンアスパラガス、焼きのり、粉かんで | ほうじ茶<br>雛祭り・ひなまつりゼリー   |
| 4  | 金 | 御飯<br>豚肉と野菜のごま炒め<br>ブロッコリーのじゃこ和え<br>わかめスープ        | 牛乳100<br>洋風ふかしじゃがいも | 米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油            | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し    | たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが           | ほうじ茶<br>おにぎり(みそ焼き)     |
| 5  | 土 | 御飯<br>ちゃんぽんラーメン<br>小松菜とコーンの和え物<br>柑橘類             | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、生中華めん、ごま油、砂糖                | 牛乳、豚肉(肩ロース)                       | 柑橘類、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶                         | 牛乳130<br>既製品おやつ<br>柑橘類 |
| 7  | 月 | 御飯<br>さわらとごぼうの煮つけ<br>小松菜のごまあえ(にんじん)<br>みそ汁        | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ごま、砂糖、油       | 牛乳、さわら、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳 | こまつな、はくさい、ごぼう、にんじん、カットわかめ、しょうが                           | 牛乳130<br>アメリカンドッグ      |
| 8  | 火 | 御飯<br>鶏肉のグラタン煮<br>かぼちゃのオープン焼き<br>オレンジ             | 牛乳100<br>パン缶        | 米、食パン、マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉        | 牛乳、鶏もも肉、豆乳                        | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、ミニトマト、コーン(冷凍)、にんじん、ほうれん草(夏)、あおのり          | 牛乳130<br>コーンマヨトースト     |
| 9  | 水 |                                                   | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、ごま油                         | ツナ油漬缶                             | にんじん、ピーマン、しいたけ、ひじき                                       | ほうじ茶<br>ツナとひじきのチャーハン   |
| 10 | 木 | 御飯<br>たらの磯辺焼き<br>人参しりしり<br>すまし汁                   | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油             | たら、ツナ水煮缶、油揚げ、しらす干し、かつお節           | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、黄ピーマン、にら、コーン缶、カットわかめ、あおのり                | ほうじ茶<br>チヂミ            |
| 11 | 金 | 御飯<br>揚げ豆腐の和風あんかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>みそ汁(キャベツ・チンゲン菜) | 牛乳100<br>バナナ        | 米、さつまいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖、ながいも | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳   | たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、にんじん、レモン果汁、カットわかめ                  | 牛乳130<br>お誕生日ケーキ       |
| 12 | 土 | 御飯<br>てりやき野菜丼<br>みそ汁<br>バナナ                       | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、油、片栗粉                       | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)                | バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、カットわかめ、こまつな                       | 牛乳130<br>既製品おやつ<br>バナナ |
| 14 | 月 | 御飯<br>鮭のポテト焼き<br>凍り豆腐とにんじんの煮物<br>みそ汁              | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、砂糖、じゃがいも、油                  | 牛乳、豆乳、さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ      | かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、粉かんでん                | 牛乳130<br>かぼちゃかん        |
| 15 | 火 | 御飯<br>豆腐のコーンみそ焼き<br>筑前煮<br>すまし汁                   | 牛乳100<br>バナナ        | 米、砂糖、焼ふ、油                     | 牛乳、木綿豆腐、鶏も肉、米みそ(甘みそ)、きな粉          | だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、クリームコーン缶、いんげん、カットわかめ         | 牛乳130<br>きな粉のお麩ラスク     |
| 16 | 水 | 御飯<br>厚揚げのケチャップ煮<br>ペイクド里芋<br>みそ汁(だいこん・にんじん)      | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、さといも(冷凍)、ビーフン、油、片栗粉、ごま油     | 生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)      | たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、こまつな、えのきたけ、干しいたけ                     | ほうじ茶<br>焼きビーフン         |

| 日  | 曜 | 昼食献立名                                             | 10時おやつ              | 材料(昼食と午後おやつ)              |                                |                                                        | 3時おやつ                           |
|----|---|---------------------------------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|
|    |   |                                                   |                     | 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                                             |                                 |
| 17 | 木 | 御飯<br>豚肉と野菜のごま炒め<br>ブロッコリーのじゃこ和え<br>わかめスープ        | 牛乳100<br>洋風ふかしじゃがいも | 米、油、砂糖、すりごま、ごま、ごま油        | 豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し | たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、コーン缶、こまつな、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが         | ほうじ茶<br>おにぎり(みそ焼き)              |
| 18 | 金 | 二色おにぎり<br>鶏のから揚げ<br>白身魚のフライ<br>ほうれん草とピーマンのソテー     | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、マカロニ、油、砂糖、パン粉、片栗粉、小麦粉   | 牛乳、鶏むね肉、豆乳、ひらめ、さけ、きな粉          | たまねぎ、ほうれん草、クリームコーン缶、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、しょうが、にんにく    | 牛乳130<br>マカロニきな粉                |
| 19 | 土 | 御飯<br>ちゃんぽんラーメン<br>小松菜とコーンの和え物<br>柑橘類             | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、生中華めん、ごま油、砂糖            | 牛乳、豚肉(肩ロース)                    | 柑橘類、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶                       | 牛乳130<br>既製品おやつ<br>柑橘類          |
| 22 | 火 | 御飯<br>さわらとごぼうの煮つけ<br>小松菜のごまあえ(にんじん)<br>みそ汁        | 牛乳100<br>パン缶        | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、油 | 牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)              | こまつな、はくさい、ごぼう、コーン(冷凍)、にんじん、カットわかめ、しょうが、あおのり            | 牛乳130<br>コーンマヨトースト              |
| 23 | 水 | カレーライス<br>野菜炒め<br>りんご                             | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、じゃがいも、ごま油               | 牛乳、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶              | たまねぎ、にんじん、りんご、こまつな、キャベツ、エリンギ、ピーマン、しいたけ、ひじき             | ほうじ茶<br>ツナとひじきのチャーハン            |
| 24 | 木 | 御飯<br>たらの磯辺焼き<br>人参しりしり<br>すまし汁                   | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油         | たら、ツナ水煮缶、油揚げ、しらす干し、かつお節        | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、黄ピーマン、にら、コーン缶、カットわかめ、あおのり              | ほうじ茶<br>チヂミ                     |
| 25 | 金 | 御飯<br>揚げ豆腐の和風あんかけ<br>さつま芋のレモン煮<br>みそ汁(キャベツ・チンゲン菜) | 牛乳100<br>バナナ        | 米、さつまいも、米粉、ながいも、片栗粉、砂糖、油  | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)        | たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、こまつな、にんじん、みかん濃縮果汁、レモン果汁、カットわかめ        | 牛乳130<br>米粉のみかん蒸しパン             |
| 28 | 月 | 御飯<br>鮭のポテト焼き<br>凍り豆腐とにんじんの煮物<br>みそ汁              | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、砂糖、じゃがいも、油              | 牛乳、豆乳、さけ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ   | かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ、粉かんでん              | 牛乳130<br>かぼちゃかん                 |
| 29 | 火 | 菜飯(小松菜)<br>ポークビーフンズ<br>切干大根のサラダ(しらす干し)<br>りんご     | 牛乳100<br>蒸し芋        | 米、じゃがいも、油、砂糖              | 豆乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、しらす干し         | もも缶(白桃)、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん、にんにく | ほうじ茶<br>豆乳ヨーグルト<br>もも缶<br>クラッカー |
| 30 | 水 | 御飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>グラムチャウダー(豆乳)<br>コールスローサラダ    | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉       | 牛乳、鶏もも肉、豆乳、おから、 <b>あさり水煮缶</b>  | キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、クリームコーン缶、マーマレード                     | 牛乳130<br>米粉ドーナツ                 |
| 31 | 木 | ドライカレーライス<br>なばなのしらす和え<br>わかめスープ(コーン)             | 牛乳100<br>既製品おやつ     | 米、もち米、油、米粉、ごま油            | 豚ひき肉、しらす干し                     | たまねぎ、にんじん、なばな、キャベツ、コーン缶、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、刻みこんぶ、にんにく、しょうが | ほうじ茶<br>にんじんおやき                 |

☆2週間のサイクル献立です。

献立には表記がありませんが調味料・出汁(塩、醤油、みりん、酒、ケチャップ、酢、ベーキングパウダー、ココアパウダー、かつお昆布出汁、中華だし、洋風だし(乳不使用)等)を使用する日があります。給食で使用するマヨネーズは乳・卵不使用の「マヨドレ」を使用しています。

☆材料の仕入れ状況により献立や材料の変更がある場合があります。

変更の際は掲示している献立表に変更点を記入しますのでご確認をお願いします。

☆3月30日の献立ではじめて出る食材が「あさり」です。

食べたことのない方は献立の日までに2回は食べていただくようお願いいたします。