

☆令和4年3月 献立表☆

令和4年3月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	火	ふりかけごはん 回鍋肉 春雨サラダ スープ りんご	かぼちゃポロー牛乳	フレークボール牛乳	しらす干し 豚肉 みそ牛乳	米 ごま油 砂糖 はるさめ じゃがいも コーンフレーク マシュマロ バター	あおのり しょうが キャベツ にんじん ピーマン きゅうり わかめ たまねぎ りんご
16 30	水	ごはん イタリアンオムレツ ブロッコリーときのこのサラダ スープ みかん	きなこあられ牛乳	揚げパン牛乳	卵 ハム かまぼこ牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 パン	トマト たまねぎ ピーマン ブロッコリー しめじ えのきたけ だいこん ほうれんそう みかん
3	木	ちらしごはん さわらのあけぼの焼き 菜の花のお浸し みそ汁 でこぼん	せんべい牛乳	ひなまつり寒天牛乳	鶏肉 卵 さわら かつお節 いりこ みそ牛乳	米 マヨドレ ごま豆乳 砂糖 ジャム	にんじん たけのこのり さやえんどう あおのり なばな もやし かぶ はくさい 葉ねぎ でこぼん てんぐさ
4 18	金	サンマーメン じゃがいもの甘辛炒め りんご	かぼちゃポロー牛乳	ケチャップピラフ 麦茶	かつお節 豚肉 生揚げ ウィンナー	中華めん 油 じゃがいも 砂糖 米	もやし にんじん はくさい ほうれんそう 根菜ねぎ にんくしょうが たまねぎ さやえんどう りんご コーン グリンピース
5 19	土	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き 根菜サラダ すまし汁 みかん	きなこあられ牛乳	ベビーカステラ牛乳	鶏肉 みそ かつお節 まぐろ 卵 牛乳	米 砂糖 マヨドレ ホットケーキミックス はちみつ 油	キャベツ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう きゅうり こまつな しめじ 根菜ねぎ みかん
7 29	月火	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 でこぼん	せんべい牛乳	たこやき風ポテト牛乳	豚肉 焼き豆腐 納豆 いりこ みそ牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも マヨドレ でん粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし のり だいこん いら えのきたけ でこぼん あおのり
8 22	火	食パン(8日)/ロールパン(22日) 鮭のフライ キャベツの胡麻和え スープ みかん	かぼちゃポロー牛乳	8日:炊き込みおにぎり 麦茶 22日:ぼたもち 麦茶	さけ 竹輪 鶏肉 油揚げ きなこ あずき	パン 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 米 こんにゃく	キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ みかん ごぼう
9 23	水	ごはん タンドリーチキン スティック野菜 すまし汁 りんご	きなこあられ牛乳	大根もち牛乳	鶏肉 ヨーグルト かつお節 ベーコン 牛乳	米 砂糖 マヨドレ さといも 油 でん粉	だいこん にんじん ブロッコリー わかめ はくさい りんご
10 24	木	ごはん かわいいのソテー 三色和え みそ汁 フルーツ ヨーグルト	せんべい牛乳	10日:米粉のいちごマフィン 牛乳 24日:米粉のいちごケーキ 牛乳	かわいい いりこ みそ ヨーグルト 豆乳 牛乳	米 砂糖 ごま さつまいも ジャム 油 バター	にんじん こまつな もやし たまねぎ こねぎ みかん パナナ もも いちご
11 25	金	カレーライス フレンチサラダ スープ でこぼん	かぼちゃポロー牛乳	野菜チップス牛乳	豚肉 牛乳 かまぼこ	米 じゃがいも バター 小麦粉 油 さつまいも	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんくしょうが りんご キャベツ きゅうり レーズン パインアップル はくさい だいこん でこぼん れんこん
12 26	土	ごはん 豚肉とれんこんの甘辛炒め 高野豆腐とひじきの煮物 すまし汁 みかん	きなこあられ牛乳	麩ラスク牛乳	豚肉 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 卵 バター	れんこん たまねぎ しょうが こねぎ にんじん だいこん さやえんどう ひじき えのきたけ わかめ 根菜ねぎ みかん
14 28	月	ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ すまし汁 でこぼん	せんべい牛乳	米粉さつまいもクッキー牛乳	鶏肉 かつお節 牛乳	米 でん粉 小麦粉 油 マカロニ・スパゲッティ マヨドレ バター 砂糖 さつまいも	しょうが きゅうり にんじん コーン カリフラワー しめじ はくさい だいこん
17 31	木	ごはん さわらのあけぼの焼き 菜の花のお浸し みそ汁 でこぼん	きなこあられ牛乳	2色ゼリー(りんご・ぶどう) せんべい牛乳	さわら かつお節 いりこ みそ ゼラチン牛乳	米 マヨドレ ごま 砂糖	にんじん あおのり なばな もやし かぶ はくさい 葉ねぎ りんご
給食MEMO							<ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・3日 ☆食育の日☆ ひなまつりの日は、「ごはん」が「ちらしごはん」になります。おやつが「ひなまつり寒天」になります。 ・3日 ☆5歳児で作った「みそ」を使用したみそ汁になります。 ・22日☆食育の日☆ おやつが「ぼたもち」になります。 ・24日☆お楽しみおやつ 米粉いちごケーキ(豆乳クリーム、いちご添え)です。 ・赤字は5歳児のリクエストメニューになります。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。
							<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー: 557kcal たんぱく質: 21.3g カルシウム: 221mg 食塩: 1.5g</p> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー: 523kcal たんぱく質: 19.9g カルシウム: 282mg 食塩: 1.4g</p>



☆令和4年3月 軽食・夕食☆

令和4年3月

港南台保育園

日	曜	軽食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	火	ふりかけごはん 小松菜の磯和え	さばのみそ煮 すまし汁	かつお節 さば みそ	米 ごま 砂糖	こまつな にんじん のり 根深ねぎ しょうが しめじ だいこん はくさい
2 16 30	水	ふりかけごはん 胡瓜の梅和え	豚肉の生姜炒め みそ汁	しらす干し 豚肉 いりこ みそ 油揚げ	米 ごま 砂糖	きゅうり たまねぎ 梅干し しょうが こねぎ キャベツ
3 17 31	木	ジャムサンド ポ テトサラダ	鶏肉の照り焼き スー プ	鶏肉 ハム	パン ジャム じゃがいも マヨドレ 砂糖 でん粉	にんじん きゅうり チンゲ ンサイ しめじ たまねぎ
4 18	金	ふりかけごはん 大根とツナのサラ ダ	ぶりの塩焼き みそ汁	かつお節 まぐろ ぶり いりこ みそ	米 ごま 油	だいこん きゅうり なめこ 根深ねぎ わかめ
7 29	月 火	ふりかけごはん コールスローサラ ダ	春巻き スープ	しらす干し ベーコン	米 ごま マヨドレ 油 じゃがいも しゅ うまいの皮	キャベツ きゅうり にんじ ん たけのこ もやし チン ゲンサイ だいこん えのき たけ
8 22	火	ふりかけごはん ほうれん草のお浸 し	鶏肉のトマト煮 すま し汁	かつお節 鶏肉	米 ごま 砂糖 ぶ	ほうれんそう にんじん た まねぎ しめじ ブロッコ リー トマト えのきたけ わかめ
9 23	水	ふりかけごはん わかめともやしの 和え物	肉じゃが みそ汁	しらす干し 豚肉 い りこ みそ	米 ごま 砂糖 しら たき じゃがいも	あおのり もやし にんじん わかめ たまねぎ さやえん どう だいこん こまつな
10 24	木	にゅうめん みか ん	厚揚げの甘辛炒め	かつお節 豚肉 生揚 げ	そうめん 砂糖	だいこん にんじん 根深ね ぎ みかん たまねぎ こね ぎ
11 25	金	ふりかけごはん 野菜のうま煮	鮭の野菜蒸し みそ汁	しらす干し さつま揚 げ さけ いりこ み そ	米 ごま でん粉 油	あおのり にんじん はくさい えのきたけ しめじ た まねぎ もやし いら
14 28	月	和風カレーうどん みかん	南瓜のそぼろ煮	豚肉 かつお節 油揚 げ 鶏肉	うどん でん粉 砂糖	たまねぎ ほうれんそう に んじん みかん かぼちゃ

※夕食は、軽食のお食事に追加となります。
 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。
 ～手作りふりかけ～

- ・しらす
- ・かつお節
- ・いりごま
- ・塩

他に”ゆかり”や”青のり”を入れて味を変えています。



月平均栄養量 (幼児)
 エネルギー：328kcal
 たんぱく質：15.4g
 カルシウム：93mg
 食塩：1.5g

月平均栄養量 (乳児)
 エネルギー：253kcal
 たんぱく質：11.8g
 カルシウム：71mg
 食塩：1.2g