

☆3月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

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	パンケーキ牛乳	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 ホットケーキミックス コーンフレーク ジャム バター	あおのり 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	シュガーロール牛乳	卵 ハム 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 だいこん ほうれんそう みかん
3	木	ちらしごはん さわらのあげ 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 ウインナー	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 根深ねぎ たまねぎ さやえんどう りんご グリンピース
5 19	土	ごはん 鶏肉のちゃんちゃん焼き 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 油	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり こまつな しめじ 根深ねぎ 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 だいこん あおのり
8 22	火	食パン(8日)/ロールパン(22日) 鮭の塩焼き 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 鶏肉 油揚げ きなこ あずき	パン ごま 砂糖 米	キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ たまねぎ みかん こぼろ
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	大根おやき牛乳	鶏肉 ヨーグルト かつお節 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 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	さつまいも焼きチップス牛乳	豚肉 牛乳	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 りんご キャベツ きゅうり はくさい だいこん でこぼん
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	麸ラスク牛乳	豚肉 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 ぶ 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 だけ わかめ 根深ねぎ みかん
14 28	月	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 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 マカロニ・スパゲッティ マヨドレ バター 砂糖 さつまいも	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 さわらのあげ 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 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 てんぐさ

<p>給食MEMO</p> <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(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> <hr/> <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>
--	---

