



献立表



令和4年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)		10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1	唐揚げ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム わかめ スキムミルク 卵 とろけるチーズ 黒ごま	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	酒 塩 こしょう 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ コンソメ 醤油 小麦粉 強力粉 イースト 砂糖 バター
火	シルバーサラダ わかめスープ		お菓子	黒ごまチーズパン			
2	チキンカレー (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ひじき	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご 胡瓜 パイン缶 みかん缶 もも缶	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 塩 醤油 ケチャップ ソース ローリエ 酢 砂糖 油 鶏ガラスープの素 こしょう ゼリーの素
水	パインとひじきのサラダ		チーズ	あじさいゼリー			
3	豆腐ハンバーグ (ご飯)		牛乳	カルピス	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン	玉葱 生姜 にんにく 人参 コーン クリームコーン缶 いちご	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ カルピス ひなあられ
木	人参グラッセ コーンスープ いちご		ゼリー	ひなあられ			
4	魚の味噌煮 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 かつお節 かまぼこ わかめ 卵	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 えのき ネギ パナナ	砂糖 醤油 みりん 酒 塩 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
金	おかか和え すまし汁		お菓子	バナナケーキ			
5	ナポリタンスパゲティ		牛乳	お茶	牛乳 ウィンナー 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ オレンジ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	牛乳 オレンジ		ゼリー	お菓子			
7	グリルチキン (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 卵 きな粉	人参 胡瓜 コーン 玉葱 キャベツ トマト しめじ パセリ	カレー粉 みりん 塩 こしょう 醤油 オリーブ油 ガーリックパウダー じゃが芋 マヨネーズ 酢 コンソメ ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油
月	ポテトサラダ トマトスープ		チーズ	もちもちきな粉ドーナツ			
8	お弁当の日		牛乳	牛乳	牛乳		蒸しパン粉 さつまいも 砂糖
火			お菓子	芋あんまんじゅう			
9	照り焼きチキン (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 味噌 生クリーム	生姜 にんにく 胡瓜 人参 コーン キャベツ 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 酒 みりん マヨネーズ 塩 食パン 苺ジャム
水	スパサラダ 味噌汁		ゼリー	ジャムサンド			
10	白菜と肉団子のスープ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ ツナ缶 ごま 卵 クリームチーズ	ネギ 生姜 玉葱 白菜 人参 干し椎茸 切干大根 胡瓜 オレンジ	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩 砂糖 ホットケーキミックス バター ポッカレモン ブルーベリージャム
木	切干大根の胡麻和え オレンジ		チーズ	ブルーベリーとチーズのケーキ			
11	マカロニグラタン (パン)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ フランクフルト 味付け海苔	玉葱 人参 エリンギ マッシュルーム ミントマト パセリ	マカロニ 小麦粉 バター コンソメ 塩 パン粉 こしょう 米 エビフライ 油
金	ミニトマト フランクフルトスープ		お菓子	エビフライにぎり			
12	焼きそば		牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ オレンジ	焼きそば麺 油 ソース
土	牛乳 オレンジ		ゼリー	お菓子			
14	ハヤシライス (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 みかん缶 もも缶 パイン缶 パナナ りんご	油 ハヤシルー 蒸しパン粉 バター ココア
月	フルーツヨーグルト		チーズ	ココア蒸しパン			
15	ツナとチーズのオムレツ (ふりかけご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 卵 ツナ缶 とろけるチーズ ハム ベーコン	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ パセリ	油 バター 塩 マカロニ マヨネーズ コンソメ 醤油 じゃが芋
火	マカロニサラダ コンソメスープ		お菓子	フライドポテト			
16	麻婆豆腐 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 豆腐 ハム ごま 豆乳 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 ニラ 生姜 にんにく 胡瓜 パナナ	ごま油 中華だし 醤油 塩 砂糖 みりん 片栗粉 春雨 酢
水	春雨の酢の物 バナナ		ゼリー	豆乳もち			
17	親子丼 (ご飯)		牛乳	ジョア	鶏肉 かまぼこ 卵 ごま	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ キャベツ 胡瓜 オレンジ	油 塩 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 ジョア 肉まん
木	即席漬け オレンジ		チーズ	肉まん			
18	食育の日 五目寿司 魚の塩焼き		牛乳	牛乳	牛乳 しらす干し かまぼこ 卵 焼き海苔 鯖 豆腐 わかめ	干し椎茸 かんぴょう 牛蒡 人参 いんげん 胡瓜 えのき 玉葱 ネギ	米 砂糖 酢 塩 醤油 油 桜でんぶ 一口ゼリー 小麦粉 バター ベーキングパウダー アーモンド粉
金	スティック胡瓜 すまし汁 一口ゼリー		お菓子	アーモンドビスケット			
19	野菜ラーメン		牛乳	お茶	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし コーン キャベツ ネギ パナナ	ラーメン麺 中華だし 塩 こしょう ごま油
土	牛乳 バナナ		ゼリー	お菓子			
22	パンプキンシチュー (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム とろけるチーズ ハム かつお節 水昆布	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 油 こしょう ローリエ 醤油 砂糖 アーモンド粉 ホットケーキミックス バター 粉糖
火	元気サラダ オレンジ		チーズ	スノーボール			
23	竹輪の二色揚げ (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 竹輪 卵 青のり 粉チーズ しらす干し ごま わかめ 油揚げ 味噌	ほうれん草 人参 大根 ネギ	小麦粉 カレー粉 油 酢 砂糖 醤油 塩
水	ほうれん草の胡麻酢和え 味噌汁		お菓子	お菓子			
24	あさくら献立 魚の香味焼き (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 きな粉	にんにく 切干大根 人参 大根 玉葱 牛蒡 もやし ネギ いちご	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 油 砂糖 里芋 蒟蒻 ロールパン
木	切干大根の煮物 豚汁 いちご		ゼリー	揚げパン			
25	卒園式 ごぼうカレー (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵	玉葱 人参 牛蒡 枝豆 しめじ キャベツ 胡瓜 みかん缶 りんご	じゃが芋 油 カレールー 酢 砂糖 塩 こしょう 紅白まんじゅう ホットケーキミックス バター
金	甘酢サラダ 紅白まんじゅう		チーズ	アップルケーキ			
26	親子うどん		牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	人参 干し椎茸 ネギ パナナ	うどん麺 油 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ		お菓子	お菓子			
28	鶏じゃが (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 納豆 豚肉 ウィンナー とろけるチーズ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 もやし えのき ネギ ピーマン トマト コーン	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 中華だし ごま油 春雨 餃子の皮 ケチャップ
月	納豆 春雨スープ		ゼリー	じゃこ菜おにぎり			
29	鶏のオレンジ焼き (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト 油揚げ しらす干し ごま	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 玉葱 ネギ	醤油 マーメイド マヨネーズ ポッカレモン 砂糖 塩 じゃが芋 米 菜飯ふりかけ
火	コールスローサラダ 味噌汁		チーズ	ぱりぱりピザ			
30	豚丼 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 人参 竹の子 干し椎茸 キャベツ 胡瓜	油 醤油 みりん 砂糖 酒 塩 ポッカレモン
水	さわやか漬け		お菓子	お菓子			
31	じゃが芋のそぼろ煮 (ご飯)		牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 卵 きな粉	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 いんげん えのき ネギ オレンジ パナナ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 醤油 みりん 塩 砂糖 片栗粉
木	かきたま汁 オレンジ		ゼリー	あべかわバナナ			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

一年間のまとめの月になりました～卒園・修了おめでとうございます～

今年度も残りあとわずかになりました。たくさん食べてたくさん遊んで楽しい思い出をたくさんつくりたいですね。3月の献立はもうすぐ卒園するきりん組さんのリクエストメニューになっています。きりん組の皆さんにとっては入所してから何度も食べてきたメニューです。いろいろな献立とともに、保育所での生活を思い出してみる機会にもなるのではないのでしょうか。

また、在園児のみなさんにとっても苦手だったものが少しでも食べられるようになったなどの成長を感じることもあったのではないのでしょうか。

給食室・・・福田、上川、稲葉

