



# 3月 献立表



白岡市立高岩保育所

令和4年

日付	曜日	主食	昼食＜乳児・幼児＞おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	火	ロールパン	グラタン コーンサラダ キャベツのスープ	まかに・あぶら・こむぎこ・ばたー・とうもろこし・さとう・ばたーろーる	とりにく・ぎゅうにゅう・ちーす・とりささみ	たまねぎ・ぶろっこりー・しめじ・きゃべつ・きゅうり・にんじん・はくさい	ヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	615	702
2	水	ごはん	お別れ遠足				野菜ジュース	麦茶 フルーツポンチ	157	102
3	木	ごはん	鮭ちらし寿司 シューマイ 花麩のすまし汁	こめ・さとう・あぶら・しろこま・はなふ	さけふれーく・たまご・しゅーまい・かつおぶし	きゅうり・しめじ・ぼんのうねぎ	ヨーグルト	カルピス ひなあられ	631	720
4	金	ごはん	ミートボール～甘酢あん～ ほうれん草の胡麻和え 大根のみそ汁	さとう・かたくりこ・しろこま・こめ	みーとぼーる・あぶらあげ・にほし・みそ	ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん・こまつな	牛乳 ふがし	牛乳 剣先するめ きなこ棒	582	579
5	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・とうふ・みそ・わかめ	ながねぎ・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 パイ菓子	380	472
7	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 大根のみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・こめ	とりにく・つな・わかめ・にほし・みそ	しょうが・きゃべつ・にんじん・きゅうり・だいこん・えのき	牛乳 ビスコ	野菜ジュース 五平もち	615	631
8	火	ごはん	鮭のパン粉焼き 菜の花のごま和え なるとのすまし汁	まよねーす・ばんこ・あぶら・しろこま・さとう・こめ	あきさけ・こなちーす・なると・かつおぶし	はせり・なのはな・もやし・にんじん・こまつな	ヨーグルト	牛乳 クリームパン	547	616
9	水	ごはん	キーマカレー チーズサラダ ゼリー	こめ・あぶら・かれーるう・まよねーす・ぜりー	ぶたひきにく・ぎゅうにゅう・ぶろせすちーす	たまねぎ・にんじん・なす・びーまん・とまとみず・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	牛乳 かぼちゃポーロ	麦茶 肉うどん	553	541
10	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ワカメと胡瓜の酢の物 大根のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・かにかま・わかめ・あぶらあげ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・きゅうり・もやし・にんじん・だいこん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 きな粉揚げパン	544	616
11	金	ごはん	マーボー豆腐 ナムル ワカメスープ	あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・しろこま・とうもろこし・こめ	どうふ・ぶたひきにく・みそ・わかめ	ながねぎ・ほししいだけ・にら・しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 カステラ	632	614
12	土	ごはん	チャーハン ワカメスープ	こめ・あぶら・こまあぶら・とうもろこし	ぶたひきにく・わかめ	ながねぎ・みくすべじたぶる・たまねぎ		麦茶 せんべい	258	323
14	月	ごはん	タラの味噌マヨ焼き 切干大根煮 ほうれん草のみそ汁	まよねーす・あぶら・さとう・ほんみりん・こめ	たら・みそ・さつまあげ・にほし・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・ほししいだけ・いんげん・ほうれんそう・えのき・ながねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 ごまポテ	545	530
15	火	食パン	ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ ゼリー	じゃがいも・ばたー・こむぎこ・とうもろこし・さとう・こまあぶら・せりー	とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ぶろっこりー・ほうれんそう	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	459	505
16	水	わかめ ごはん	白岡おばちゃんコロケ カニカマのごまマヨサラダ 中華スープ	ころっけ・あぶら・とうもろこし・まよねーす・しろこま・さとう・はるさめ・こめ	かにかま・わかめ・たきこみわかめ	きゃべつ・きゅうり・もやし	牛乳 ふがし	麦茶 焼きそば	510	485
17	木	ごはん	焼肉炒め 胡瓜の中華ゴマサラダ ワカメスープ	あぶら・さとう・しろこま・こまあぶら・こめ	ぶたにく・わかめ・なると	たまねぎ・もやし・にんじん・びーまん・にんにく・きゅうり・だいこん・えのき	ヨーグルト	ショア スパゲティミートソース	466	512
18	金	ごはん	五目玉子焼き スパゲティサラダ はんぺんのみそ汁	あぶら・さとう・すばげってい・まよねーす・こめ	ぶたひきにく・たまご・ろーすはむ・はんぺん・にほし・みそ・みそ	たまねぎ・にんじん・しいだけ・きゅうり・にら	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	590	634
19	土	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・わかめ・にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐりんぴーす・もやし・ながねぎ		麦茶 せんべい	303	381
21	月		春分の日							
22	火	ごはん	金目鯛の煮付け 白菜の海苔酢和え なめこのみそ汁	ほんみりん・さとう・こめ	きんめだい・ちくわ・きさみのり・とうふ・みそ・にほし	しょうが・はくさい・もやし・にんじん・なめこ・ぼんのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 リングドーナツ	478	515
23	水	ごはん	蒸し餃子 ハムの中中華サラダ 中華スープ	さとう・こまあぶら・とうもろこし・こめ	ぎょうざ・ろーすはむ	きゃべつ・きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 人参ケーキ	552	583
24	木	ごはん	ささみフライ コーンサラダ 豆腐のみそ汁	あぶら・とうもろこし・あぶら・さとう・こめ	ささみふらい・とうふ・わかめ・にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	617	704
25	金	ごはん	チンジャオロース 胡瓜の中中華和え 白菜のみそ汁	かたくりこ・あぶら・さとう・こまあぶら・こめ	ぶたにく・あぶらあげ・みそ・みそ・にほし	しょうが・びーまん・たけのこかん・にんじん・きゅうり・だいこん・はくさい・ながねぎ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 マドレーヌ	571	586
26	土	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・こまあぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	377	464
28	月	ごはん	竹輪の磯辺揚げ 納豆和え 二ラ玉みそ汁	こむぎこ・あぶら・こめ	ちくわ・たまご・あおのり・なっとう・かつおぶし・にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・にんじん・にら・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 マージャムサンド	628	659
29	火	ごはん	豚肉の柳川風煮 もやしのゴマ和え えのきのみそ汁	あぶら・さとう・ほんみりん・しろこま・こめ	ぶたにく・たまご・ちくわ・わかめ・みそ・にほし	ごぼう・にんじん・ほししいだけ・いんげん・もやし・ほうれんそう・えのき・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	463	516
30	水	ごはん	鯖の西京焼き ひじきのサラダ なめこのみそ汁	さとう・ほんみりん・あぶら・こめ	さわら・みそ・ろーすはむ・ひじき・とうふ・みそ・にほし	にんじん・きゅうり・なめこ・ながねぎ	牛乳 ギンビス	麦茶 プリン せんべい	475	439
31	木	ごはん	チキンカレー キャベツのサラダ ヨーグルト	こめ・じゃがいも・あぶら・かれーるう・とうもろこし・さとう	とりにく・ぎゅうにゅう・ろーすはむ・よーぐると	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり	ヨーグルト	野菜ジュース ポテコ	597	630

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。