



# 3月 給食・おやつ献立表



2022年2月25日

フラワーチャイルド保育園

園長 大森 靖友

調理師 岩淵 美穂子

栄養士 松崎 さとみ

日	曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1	火	しょうが焼き ご飯 れんこんサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 野菜ジュース(3時) 牛乳寒天	普通牛乳 ぶたロース(赤肉) さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 赤色辛みそ ゆで小豆缶詰	三温糖 調合油 精白米 いらごま マヨネーズ さつまいも	にんにく 青ピーマン しょうが たまねぎ りんご れんこん にんじん きゅうり なめこ 長ねぎ 生わかめ オレンジ 野菜 ミックスジュース 粉寒天 みかん缶詰
2	水	ホットドック ナポリタン 茹でブロッコリー コーンスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 中華粥	普通牛乳 ウィナーソーセージ ロースハム 若鶏もも皮なし	ロールパン マカロニス パゲティ オリーブ油 じゃがいも 全粥	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ピクルス にんじん 青ピーマン ブロッコリー コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム グレープフルーツ 長ねぎ
3	木	☆ひな祭り誕生会☆ちらし寿司 野菜たっぷりかき揚げ すまし汁 いちごプリン	牛乳(10時) 牛乳(3時) さくらもち	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 くるま えび 木綿豆腐 はんぺん ゼラチン ホイップクリーム つぶしあん	三温糖 精白米 薄力粉 調合油 車ふもち米	にんじん 生しいたけ れんこん 焼きのり さやえんどう たまねぎ なばな コーン缶詰粒 切りつぼ ぶなしめじ いちご
4	金	鶏の唐揚げ ご飯 イタリアンサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フライドポテト	普通牛乳 若鶏もも(皮なし) ロースハム 鶏卵	調合油 薄力粉 精白米 フレンチドレッシング じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん 赤ピーマン さやえんどう レーズン コーン缶詰粒 たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ 生わかめ オレンジ あおのり
7	月	二色丼さつまいものレモン煮 チーズ 中華スープ ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 米粉のパン	普通牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 プロセスチーズ 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 さつまいも オレンジゼリー 米粉	たまねぎ こまつな レモン にんじん 長ねぎ りょうとうもやし いら 生しいたけ コーン缶詰粒
8	火	あじのかば焼き ご飯 茹で野菜 サラダスパゲティ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) クラッカーサンド	普通牛乳 あじ ロースハム 若鶏ささ身 甘みそ ホイップクリーム	三温糖 片栗粉 精白米 マカロニス パゲティ マヨネーズ スナッククラッカー	さやえんどう にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ほうれんそう ぶなしめじ かぼちゃ
9	水	トマトハンバーグ ご飯 キャベツの和え物 豆乳味噌スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) いちごムース	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 プロセスチーズ おから 焼き竹輪 豆乳 甘みそ 若鶏ささ身 ホイップクリーム プレーンヨーグルト	パン粉 三温糖 精白米 マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ にんじん にんじん ほんしめじ かぼちゃ グレープフルーツ いちごジャム
10	木	クリムシチュー ロールパン ゆで野菜 トマトとツナのガーリックサラダ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミニパフェ	普通牛乳 若鶏ももから揚げ(皮なし) プロセスチーズ まぐろ水煮缶詰(白) ホイップクリーム	有塩バター じゃがいも さつまいも 薄力粉 ロールパン オリーブ油 無塩バター コーンフレーク ホットケーキミックス	にんじん コーン缶詰粒 たまねぎ ブロッコリー トマト りんご バナナ みかん缶詰
11	金	野菜たっぷり焼きそば もやしのナムル チーズ 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 芋もち	普通牛乳 ぶたそとでも(赤肉) プロセスチーズ 鶏卵 とりも	中華めい 調合油 三温糖 ごま油 さつまいも 片栗粉	にんじん あおのり キャベツ 青ピーマン 生しいたけ ほうれんそう にんじん りょうとうもやし にんにく 生わかめ こねぎ 生しいたけ たまねぎ
14	月	天津飯 春雨サラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) フレンチトースト	普通牛乳 鶏卵 ロースハム 焼き豚 甘みそ	調合油 精白米 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 さつまいも オレンジゼリー 食パン 有塩バター	にんじん トマトケチャップ 生しいたけ 長ねぎ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ いら えのきたけ
15	火	コロッケ ご飯 茹でキャベツ きゅうりとわかめの酢の物 ミネストローネ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ひじきおにぎり	普通牛乳 鶏卵 ぶたひき肉 焼き竹輪 ベーコン きな粉	精白米 調合油 薄力粉 パン粉 じゃがいも 三温糖 コッペパン	たまねぎ コーン缶詰粒 キャベツ カットわかめ きゅうり にんじん トマト トマトケチャップ ぶなしめじ
16	水	♡手作りお弁当の日♡	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナ	普通牛乳		バナナ
17	木	鮭まぜまぜごはん 納豆からあげ チーズみそ汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) チジミ	普通牛乳 ベにぎ 釜揚げしらす 卵 納豆 プロセスチーズ 甘みそ	精白米 いらごま 片栗粉 調合油 ごま油 じゃがいも 米粉	こまつな にんじん 長ねぎ 生しいたけ キャベツ だいこん りんご いら にんじん
18	金	野菜たっぷりラーメン パンパンジーサラダ かぼちゃのおやき	牛乳(10時) 牛乳(3時) 抹茶蒸しパン	普通牛乳 甘みそ ぶたひき肉 若鶏ささ身 ゆで小豆缶詰	ごま油 中華めい 和風ドレッシングタイプ ごま 片栗粉 白玉粉 ホットケーキミックス 調合油 三温糖	キャベツ にんじん だいずもやし コーン缶詰粒 にんじん きゅうり かぼちゃ
22	火	赤魚の煮付 ご飯 大学いも 春キャベツの漬物 みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あこうだい 鶏ひき肉 甘みそ 木綿豆腐 プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 さつまいも サフラワール油 むぎごま オレンジゼリー	しょうが 生わかめ きゅうり キャベツ 塩昆布 にんじん たまねぎ いら だいこん ぶなしめじ レーズン 白桃缶
23	水	チキンピラフ チーズ かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい チーズ	普通牛乳 若鶏もも皮なし プロセスチーズ クリームチーズ ロースハム プロセスチーズ	精白米 有塩バター マヨネーズ 甘みそ	にんじん たまねぎ コーン缶詰粒 青ピーマン トマトケチャップ くりかぼちゃ レーズン にんじん キャベツ ぶなしめじ
24	木	たけのこご飯 がんも煮 山芋とめかぶの和え物 すまし汁 二色ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) しらすトースト	普通牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 がんもどき 生しらす	精白米 三温糖 ごま油 食パン マヨネーズ じゃがいも 山芋	たけのこ にんじん さやえんどう だいこん キャベツ みずな 塩昆布 なばな にんじん だいこん えのき めかぶ
25	金	やさいたっぷり餃子 ご飯 卵焼き きゅうりの梅あえ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 甘みそ	ごま油 ぎょうざの皮 サフラワール油 精白米 調合油 さつまいも 釜焼き麩	キャベツ 生しいたけ いら にんにく しょうが きゅうり 梅干し にんじん たまねぎ ごぼう みずな
28	月	カレーの照り焼き ご飯 若竹煮 さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン	普通牛乳 まがれい クリームチーズ 甘みそ 若鶏もも皮なし 生クリーム	ごま油 ぎょうざの皮 サフラワール油 精白米 調合油 さつまいも オレンジゼリー	にんじん 生しいたけ れんこん 焼きのり さやえんどう 乾ひじき たまねぎ しその葉 たけのこ 生わかめ きゅうり りんご
29	火	塩麻婆豆腐 ご飯 もやしのナムル 中華スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツヨーグルト	普通牛乳 絹ごし豆腐 ぶたひき肉 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 さつまいも じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 調合油	しょうが たけのこ 生わかめ レーズン にんじん たまねぎ 生しいたけ チンゲンサイ キャベツ いちご
30	水	ハンバーグ 茹でキャベツ カラフルピクルス 野菜スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) チーズおかおにぎり	普通牛乳 ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 削り節 プロセスチーズ	くず粉 ごま油 精白米 三温糖	長ねぎ 生しいたけ にんじん にんにく しょうが コーンほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ わかめ だいこん グレープフルーツ バナナ レーズン
31	木	鮭のクリームソース ご飯 かぼちゃの甘煮 白菜の胡麻酢和え みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) コーンフレーククッキー	普通牛乳 たいせいようさけ 甘みそ 鶏卵	パン粉 三温糖 コッペパン さつまいも 精白米	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり 赤ピーマン にんじん にんじん ぶなしめじ オレンジトマト

※10時牛乳は未満児のみです。  
 都合により変更する場合があります。  
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。  
 ※ピンク枠→さくら組リクエスト献立  
 水色枠 →花畑保育園リクエスト献立  
 【アレルギー献立】  
 オレンジ文字→卵除去未使用除去食提供

	平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児		487kcal	19.1g	17.1g	1.3g
3歳以上児		576kcal	22.2g	15.2g	1.6g