

2023年03月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	牛乳パン トマトスープ(玉ねぎ) ハンバーグ コールスローサラダ	プリン 牛乳 バナナ	牛乳パン プリン 油 パン粉 マヨドレ マカロニ 三温糖	牛乳 豚ひき肉	キャベツ たまねぎ バナナ きゅうり トマト缶 コーン缶	牛乳 おにぎり
2	木	★ほうとう風うどん 大根とツナの煮物 チーズ	★わかめおにぎり 麦茶 デコボン	ゆでうどん 米 油 三温糖	鶏もも肉 ツナ 赤みそ 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ みそ	だいこん にんじん デコボン かぼちゃ ねぎ しいたけ	牛乳 ぞうすい
3	金	ちらし寿司 すまし汁(小ねぎ・おふ) 鶏肉の塩こうじ揚げ ブロッコリーおかか和え	ケーキ パンケーキ 麦茶	米 三温糖 おふ 油 ホットケーキ粉	鶏もも さけフレーク かつお節 牛乳 デザートホイップ	にんじん ブロッコリー 小ねぎ さやえんどう 刻みのり もも(白桃缶) みかん缶	牛乳 にゅうめん
4	土	プルコギ丼 中華スープ(かぶ・しめじ) もやしサラダ	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	たまねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり かぶ いちごジャム しめじ	牛乳 おにぎり
6	月	ごはん すまし汁(みつば・ネギ) ★野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	★アップルパイ 牛乳 オレンジ	米 パイ皮 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚肉	りんご きゅうり オレンジ ねぎ にんじん たまねぎ みつば しょうが	牛乳 ぞうすい
7	火	カイザーゼンメル(乳児 牛乳パン) コンソメスープ(人参・えのき) 鶏のトマトソース焼き キャベツサラダ	ピラフ 牛乳 キウイフルーツ	カイザーゼンメル 米 バター マヨドレ 油 牛乳パン	牛乳 鶏もも 鶏ひき肉	キャベツ キウイ にんじん トマト缶 えのきたけ たまねぎ きゅうり グリーンピース バナナ	牛乳 うどん
8	水	ごはん すまし汁(舞茸・玉ねぎ) 煮魚 お浸し	★マッシュマロおこし 牛乳 りんご	米 コーンフレーク マッシュマロ バター 三温糖	牛乳 たら	りんご もやし まいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
9	木	★スパゲティミートソース 白菜スープ サツマイモサラダ	おにぎり (じゃこごま) 麦茶 デコボン	さつまいも スパゲティ 米 マヨドレ 白いりごま 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 しらす干し 粉チーズ チーズ	たまねぎ デコボン はくさい きゅうり ピーマン セロリ わかめ ニンニク	牛乳 ぞうすい
10	金	★チキンカレーライス みそ汁(もやし・油揚げ) 切干大根サラダ	ワッフル 牛乳 バナナ	米 じゃがいも ワッフル 油 三温糖 バター	牛乳 鶏もも肉 ハム みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん バナナ もやし きゅうり 切干大根	牛乳 にゅうめん
11	土	肉味噌丼 野菜スープ のり和え	ココアマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	たまねぎ もやし にんじん バナナ えのきたけ きゅうり 刻みのり	牛乳 おにぎり
13	月	ごはん 手巻(ひまわり組) みそ汁(あおさ・麩) 鶏の照り焼き 切り昆布煮つけ	★クリームパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン 三温糖 油 おふ	牛乳 鶏もも たまご ちくわ なつとう みそ かにかまぼこ チーズ ウインナー	オレンジ にんじん きゅうり さやいんげん 刻みこんぶ 焼のり あおさ	牛乳 ぞうすい
14	火	バターロール チンゲン菜スープ(マカロニ) ★ラザニア キャベツとコーンのソテー	★ソース焼きそば 牛乳 キウイフルーツ	バターロール 蒸し中華めん ぎょうざの皮 油 マカロニ 片栗粉 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 チーズ 生クリーム	キャベツ キウイ マッシュルーム トマト チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし コーン バナナ あおのり	牛乳 うどん
15	水	ごはん すまし汁(大根・小ねぎ) ★鮭のマヨネーズ焼き ごま和え	カップヨーグルト 麦茶 リッツ	米 マヨドレ リッツ すりごま 三温糖	カップヨーグルト さけ	もやし にんじん だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム コーン缶 小ねぎ	牛乳 おにぎり
16	木	★ほうとう風うどん 大根とツナの煮物 チーズ	★わかめおにぎり 麦茶 デコボン	ゆでうどん 米 油 三温糖	鶏もも肉 ツナ 赤みそ 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ みそ	だいこん にんじん デコボン かぼちゃ ねぎ しいたけ	牛乳 ぞうすい
17	金	★ピピンパ丼 コンソメスープ(キャベツ・コーン) マカロニサラダ	クッキー (ひまわり:名前入り) 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 みそ	ほうれんそう バナナ にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン缶 しょうが	牛乳 にゅうめん
18	土	プルコギ丼 中華スープ(かぶ・しめじ) もやしサラダ	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	たまねぎ もやし バナナ にんじん きゅうり かぶ いちごジャム しめじ	牛乳 おにぎり

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	月	ごはん すまし汁(みつば・ネギ) ★野菜入り生姜焼き スティックきゅうり(マヨ)	★アップルパイ 牛乳 オレンジ	米 パイ皮 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚肉	りんご きゅうり オレンジ ねぎ にんじん たまねぎ みつば しょうが	牛乳 ぞうすい
22	水	ごはん すまし汁(舞茸・玉ねぎ) 煮魚 お浸し	★マッシュマロおこし 牛乳 りんご	米 コーンフレーク マッシュマロ バター 三温糖	牛乳 たら	りんご もやし またたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
23	木	★スパゲティミートソース 白菜スープ サツマイモサラダ	おにぎり (じゃこごま) 麦茶 デコポン	さつまいも スパゲティ 米 マヨドレ 白いりごま 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 しらす干し 粉チーズ チーズ	たまねぎ デコポン はくさい きゅうり ピーマン セロリ わかめ ニンニク	牛乳 ぞうすい
24	金	★チキンカレーライス みそ汁(もやし・油揚げ) 切干大根サラダ	ワッフル 牛乳 バナナ	米 じゃがいも ワッフル 油 三温糖 バター	牛乳 鶏もも肉 ハム みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん バナナ もやし きゅうり 切干大根	牛乳 にゅうめん
25	土	肉味噌丼 野菜スープ のり和え	ココアマフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳 みそ	たまねぎ もやし にんじん バナナ えのきたけ きゅうり 刻みのり	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) チキンチーズボール ★ポテトサラダ	★クリームパン 牛乳 オレンジ	米 クリームパン じゃがいも マヨドレ 片栗粉 三温糖	牛乳 鶏もも 切れてるチーズ みそ	オレンジ たまねぎ なめこ きゅうり にんじん	牛乳 ぞうすい
28	火	バターロール チンゲン菜スープ(マカロニ) ★ラザニア キャベツとコーンのソテー	★ソース焼きそば 牛乳 キウイフルーツ	バターロール 蒸し中華めん ぎょうざの皮 油 マカロニ 片栗粉 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 チーズ 生クリーム	キャベツ キウイ マッシュルーム トマト チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし コーン バナナ あおのり	牛乳 うどん
29	水	ごはん すまし汁(大根・小ねぎ) ★鮭のマヨネーズ焼き ごま和え	カップヨーグルト 麦茶 リッツ	米 マヨドレ リッツ すりごま 三温糖	カップヨーグルト さけ	もやし にんじん だいこん きゅうり たまねぎ マッシュルーム コーン缶 小ねぎ	牛乳 おにぎり
30	木	みそラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	チャーハン 麦茶 デコポン	中華めん(生) 米 油 三温糖 ごま油	生揚げ 豚もも肉 豚ひき肉 みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	デコポン にんじん ごまつな もやし たまねぎ キャベツ グリーンピース ニンニク しょうが	牛乳 ぞうすい
31	金	★ピビンバ丼 コンソメスープ(キャベツ・コーン) マカロニサラダ	クッキー 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 マヨドレ ごま油 白いりごま	牛乳 豚ひき肉 み そ	ほうれんそう バナナ にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン缶 しょうが	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	517 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	18.9 g	カルシウム	163 mg		
		脂 質	16.7 g	ビタミンC	29 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	4.1 g		

☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。  
 ☆3日はお誕生日会です。  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 ☆(★) はひまわり組さんのリクエストメニューです。

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。

ちょっと古くさい？と思われがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。

常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

だしの材料になる乾物

主菜の材料になる乾物

副菜のプラス材料になる乾物

副菜の主材料になる乾物

おやつになる乾物

