

令和4年 3月 献立表

3才以上児		第2へきなんども園			
日付	食 事	午後おやつ	からだの動きや声になるもの	からだの動きや声になるもの	体の動きや声になるもの
1(火)	イングリッシュマフィン、豆腐の真砂揚げ、スープヌードル、ほうれんそうとやしのナムル、牛乳	オレンジ、サッポロポト	水筒の水を飲む練習、おしぼり、おしぼり、おしぼり	イングリッシュマフィンをかき、豆腐の真砂揚げ、スープヌードル、ほうれんそうとやしのナムル	イングリッシュマフィンをかき、豆腐の真砂揚げ、スープヌードル、ほうれんそうとやしのナムル
2(水)	ミートスパゲティ、パプリカサラダ、バナナ	牛乳、おこのみやき	握り寿司、おこのみやき、おこのみやき	スパゲティ、おこのみやき、おこのみやき	スパゲティ、おこのみやき、おこのみやき
3(木)	ちらし寿司、花魁汁、キャベツのおかか和え	牛乳、ひなあられ	ちらし寿司、おこのみやき、おこのみやき	ちらし寿司、おこのみやき、おこのみやき	ちらし寿司、おこのみやき、おこのみやき
4(金)	ライ麦パン、いちごジャム、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳	ふかし芋	ライ麦パン、いちごジャム、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳
5(土)	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	牛乳	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト
6(日)	* * * * *				
7(月)	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ	牛乳、ミニクロワッサン	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ
8(火)	弁当の日	牛乳、せんべい	弁当の日	弁当の日	弁当の日
9(水)	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ	牛乳、フライドさつま芋	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ
10(木)	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ	牛乳、ルヴァン	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ
11(金)	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳	中華まん	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳
12(土)	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト	牛乳	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト
13(日)	* * * * *				
14(月)	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー	ミルクティー、ハイナップブルーベリー	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー
15(火)	食パン、りんごジャム、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳	せんべい	食パン、りんごジャム、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳	食パン、りんごジャム、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳	食パン、りんごジャム、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳
16(水)	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ	牛乳、ビスコ	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ
17(木)	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ	牛乳、クロールパン	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ
18(金)	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	ポップコーン	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳
19(土)	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	牛乳	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト
20(日)	* * * * *				
21(月)	春分の日		春分の日	春分の日	春分の日
22(火)	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳	りんご、ブリッツ	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳
23(水)	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁	牛乳、バナナケーキ	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁
24(木)	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ	牛乳、せんべい	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ
25(金)	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え	牛乳、コーンフレーク	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え
26(土)	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト	牛乳	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト
27(日)	* * * * *				
28(月)	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ	牛乳、ビスケット	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ
29(火)	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、せんべい	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ
30(水)	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ	牛乳、特濃ミルク	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ
31(木)	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁	牛乳、せんべい	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁

月平均栄養価 エネルギー 532kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.2g
 *材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 *砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
 ☆は麦入りごはんを食べます。
 ※1(金)15(火)22(火)の年長児の食事の牛乳は、就学準備として200mlのパック牛乳を飲みます。

令和4年3月 献立表

日付	献立名	材料名	
1(火)	おたのしみジュース、さつまいもスティックパン	さつまいも、スティックパン	
2(水)	おたのしみジュース、スナックススティックパン	スナックススティックパン	
3(木)	おたのしみジュース、野菜と果物のスティックパン	野菜と果物のスティックパン	
4(金)	おたのしみジュース、さつまいもスティックパン	さつまいも、スティックパン	
5(土)	おたのしみジュース、スナックススティックパン	スナックススティックパン	
6(日)	* * * * *		
7(月)	野菜ジュース、野菜と果物のスティックパン	野菜ジュース / 野菜と果物のスティックパン	
8(火)	アップルジュース、さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン	
9(水)	のむヨーグルト、スナックススティックパン	のむヨーグルト / スナックススティックパン	
10(木)	おたのしみジュース、野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン	
11(金)	野菜ジュース、さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン	
12(土)	おたのしみジュース、スナックススティックパン	スナックススティックパン	
13(日)	* * * * *		
14(月)	アップルジュース、野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン	
15(火)	のむヨーグルト、さつまいもスティックパン	のむヨーグルト / さつまいもスティックパン	
16(水)	野菜ジュース、スナックススティックパン	野菜ジュース / スナックススティックパン	
17(木)	おたのしみジュース、野菜と果物のスティックパン	おたのしみジュース / 野菜と果物のスティックパン	
18(金)	アップルジュース、さつまいもスティックパン	アップルジュース / さつまいもスティックパン	
19(土)	おたのしみジュース、スナックススティックパン	スナックススティックパン	
20(日)	* * * * *		
21(月)			
22(火)	のむヨーグルト、野菜と果物のスティックパン	のむヨーグルト / 野菜と果物のスティックパン	
23(水)	野菜ジュース、さつまいもスティックパン	野菜ジュース / さつまいもスティックパン	
24(木)	おたのしみジュース、スナックススティックパン	おたのしみジュース / スナックススティックパン	
25(金)	アップルジュース、野菜と果物のスティックパン	アップルジュース / 野菜と果物のスティックパン	
26(土)	おたのしみジュース、スナックススティックパン	スナックススティックパン	
27(日)	* * * * *		
28(月)	のむヨーグルト、さつまいもスティックパン	のむヨーグルト / さつまいもスティックパン	
29(火)	野菜ジュース、野菜と果物のスティックパン	野菜ジュース / 野菜と果物のスティックパン	
30(水)	アップルジュース、スナックススティックパン	アップルジュース / スナックススティックパン	
31(木)	おたのしみジュース、さつまいもスティックパン	おたのしみジュース / さつまいもスティックパン	

令和4年 3月 献立表

3才未満児		第2へきなんども園			
日付	午前おやつ	食 事	午後おやつ	からだの動きや声になるもの	からだの動きや声になるもの
1(火)	スティック人参	イングリッシュマフィン、豆腐の真砂揚げ、スープヌードル、ほうれんそうとやしのナムル、牛乳	オレンジ、サッポロポト	水筒の水を飲む練習、おしぼり、おしぼり、おしぼり	イングリッシュマフィンをかき、豆腐の真砂揚げ、スープヌードル、ほうれんそうとやしのナムル
2(水)	ブレインヨーグルト	ミートスパゲティ、パプリカサラダ、バナナ	牛乳、おこのみやき	握り寿司、おこのみやき、おこのみやき	スパゲティ、おこのみやき、おこのみやき
3(木)	クッキー	ちらし寿司、花魁汁、キャベツのおかか和え	牛乳、ひなあられ	ちらし寿司、おこのみやき、おこのみやき	ちらし寿司、おこのみやき、おこのみやき
4(金)	たまごボーロ	ライ麦パン、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳	ふかし芋	ライ麦パン、いちごジャム、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳	ライ麦パン、いちごジャム、魚のステーキソースかけ、こふきいも、豆乳スープ、トマト、牛乳
5(土)	まめびよ	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	牛乳	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト	親子丼、青菜のお浸し、ヨーグルト
6(日)	* * * * *				
7(月)	ビスケット	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ	牛乳、ミニクロワッサン	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ	野菜たっぷりマーボー丼、春雨サラダ
8(火)	チーズ	弁当の日	牛乳、せんべい	弁当の日	弁当の日
9(水)	せんべい	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ	牛乳、フライドさつま芋	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、オレンジ
10(木)	スティック人参	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ	牛乳、ルヴァン	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ	にゅうめん、さつまいもと昆布の煮物、オレンジ
11(金)	ブレインヨーグルト	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳	中華まん	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳	白い食卓、ロールパン、揚げ魚のレモン風味、チキンスープ、ブロッコリーとコーンのサラダ、牛乳
12(土)	まめびよ	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト	牛乳	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト	インディアンパスタ、ポテトサラダ、ヨーグルト
13(日)	* * * * *				
14(月)	チーズ	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー	ミルクティー、ハイナップブルーベリー	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー	カレーライス、みかんサラダ、ゼリー
15(火)	カルシウムせんべい	食パン、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳	せんべい	食パン、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳	食パン、みそカツ、切り干し大根の旨煮、せんべい、トマト、牛乳
16(水)	ブレインヨーグルト	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ	牛乳、ビスコ	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ	人参ご飯、野菜コロッケ、豚汁、きゅうりとやしのサラダ
17(木)	スティック人参	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ	牛乳、クロールパン	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ	五目ラーメン、里芋と根菜の煮物、バナナ
18(金)	ビスケット	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	ポップコーン	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳	バターロールパン、クリームシチュー、ちくわの二色揚げ、牛乳
19(土)	まめびよ	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	牛乳	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト	ずき焼き、キャベツのツナサラダ、ヨーグルト
20(日)	* * * * *				
21(月)	春分の日			春分の日	春分の日
22(火)	チーズ	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳	りんご、ブリッツ	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳	全粒粉入り食パン、いちごジャム、鶏の唐揚げ、ひじきとさつま芋煮、青菜とコーンのサラダ、牛乳
23(水)	スティック人参	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁	牛乳、バナナケーキ	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁	赤飯、厚揚げの卵とじ、みそ汁
24(木)	せんべい	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ	牛乳、せんべい	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ	七分つき玄米、肉じゃが、豆腐みそ汁、オレンジ
25(金)	ブレインヨーグルト	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え	牛乳、コーンフレーク	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え	たきこわめいかの香味揚げ、コロコロスープ、キャベツの和風ごまネーズ和え
26(土)	まめびよ	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト	牛乳	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト	焼きそば、青菜のごま和え、ヨーグルト
27(日)	* * * * *				
28(月)	チーズ	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ	牛乳、ビスケット	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ	ご飯、ずき焼き、煮物、切り干し大根のサラダ
29(火)	スティック人参	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、せんべい	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ	中華丼、ごぼうときゅうりのサラダ
30(水)	田舎あられ	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ	牛乳、特濃ミルク	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ	七分つき玄米、ポークビーンズ、キャベツとリンゴのサラダ
31(木)	クッキー	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁	牛乳、せんべい	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁	ご飯、豚肉のスタミナ焼き、野菜炒め、生揚げのみそ汁

月平均栄養価 エネルギー 3395kcal たんぱく質 13.5g 脂質 12.4g
 *材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
 *砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。
 ☆は麦入りごはんを食べます。
 ※1(金)15(火)22(火)の年長児の食事の牛乳は、就学準備として200mlのパック牛乳を飲みます。