



# 3月予定献立表



令和5年

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	水	あんかけうどん・ゆで卵 ほうれん草とひじきの白和え・バナナ	鶏むね肉・卵 木綿豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・ひじき・バナナ	ゆでうどん・片栗粉 すりごま・砂糖	じゃこおにぎり	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
2	木	ちくわ納豆の磯辺揚げ・根菜と豚肉の煮物 もやしとわかめのみそ汁・オレンジ	ちくわ・ひきわり納豆 豚肉・脱脂粉乳	ねぎ・ごぼう・れんこん・水菜 人参・いんげん・えのきたけ もやし・わかめ・オレンジ	天ぷら粉・油 冷凍里芋	あさりご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	金	三色丼・わかめとツナの和え物・トマト 豆腐と麩のすまし汁	鶏ひき肉・卵・ツナ缶 絹ごし豆腐	ほうれん草・刻みのり わかめ・きゅうり・トマト・ねぎ	砂糖・油・花麩	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・桃サンド
4	土	にら肉豆腐・いんげんと鶏ささみのごま和え 大根のみそ汁・ふりかけひじき・りんご	豚肉・木綿豆腐・卵 鶏ささみ・脱脂粉乳	にら・人参・しいたけ・玉ねぎ いんげん・ひじき・ゆかり 大根・えのきたけ・りんご	糸こんにゃく・砂糖 すりごま・油	かぼちゃの甘煮	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
5	日							
6	月	キッズピピンバ・焼きヨーザ・キャンディチーズ 中華風コンスープ・オレンジ	豚ひき肉・鶏ひき肉 冷凍ヨーザ・チーズ 絹ごし豆腐・卵	ねぎ・もやし・ほうれん草・人参 ミニトマト・干しいたけ クリームコーン・オレンジ	ごま油・ごま 片栗粉	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	火	さばと玉ねぎのみそ煮・けんちん汁 もやしとわかめのごま和え・りんご	さば・脱脂粉乳・豚肉 木綿豆腐・油揚げ	玉ねぎ・もやし・人参・わかめ 大根・ごぼう・ねぎ・りんご	砂糖・ごま 冷凍里芋・ごま油	さつまいもご飯	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
8	水	親子焼き・ひじきの五目煮・鮭フレーク 白菜とえのきのみそ汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 鶏ひき肉・ちくわ・油揚げ 鮭フレーク	玉ねぎ・人参・ひじき・白菜 いんげん・えのきたけ キウイフルーツ	糸こんにゃく・油 さつまいも・砂糖	レタス	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
9	木	豆乳豚汁・納豆野菜和え フィッシュバーグ・いちご	豚肉・高野豆腐・豆乳 ひきわり納豆・ハム フィッシュバーグ	人参・白菜・しめじ・ねぎ 小松菜・もやし・いちご	糸こんにゃく・油 じゃがいも・マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
10	金	お子さまカレーセット(あさりカレーライス・福神漬け ソーゼージサラダ・コンスープ・ミニゼリー)	冷凍あさりむき身・卵 脱脂粉乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参・レタス・キャベツ 冷凍グリーンピース・福神漬け コーン(粒・クリーム)・ねぎ	じゃがいも・米 片栗粉		麦茶・お菓子	牛乳・ドーナツ
11	土	豚肉とキャベツのみそ炒め・ハンサンスー 豆腐と油揚げのすまし汁・バナナ	豚肉・ハム・油揚げ 絹ごし豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参 ピーマン(緑・赤)・きゅうり もやし・大根・バナナ	砂糖・春雨・ごま ごま油	えびシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	日							
13	月	納豆野菜そばろ丼・チキンナゲット・パイン缶 切干大根のサラダ・さつまいもとわかめのみそ汁	豚ひき肉・ひきわり納豆 冷凍チキンナゲット ちくわ・脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ コーン・切干大根・きゅうり 人参・わかめ・ねぎ・パイン缶	小麦粉・ごま油・砂糖 油・ごま・さつまいも	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	火	チキン南蛮・せんキャベツ・ナポリタン 豆腐となめこのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・卵・ベーコン 絹ごし豆腐・脱脂粉乳	玉ねぎ・粉パセリ・キャベツ ピーマン・人参・なめこ ねぎ・オレンジ	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 マヨネーズ・スパゲティ	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳 バナナケーキ
15	水	豚肉とピーマンの細切り炒め・中華風冷奴 ワントンスープ・りんご	豚肉・絹ごし豆腐 豚ひき肉・なると	ピーマン・人参・もやし しいたけ・ねぎ・りんご	片栗粉・春雨・砂糖 ワントンの皮	焼きヨーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
16	木	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
17	金	スパゲティカレーソース・コンソメスープ カリフラワーサラダ・バナナ	豚ひき肉・脱脂粉乳 鶏ささみ・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・きゅうり れんこん・いんげん・バナナ	スパゲティ・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	土	厚揚げのみそ炒め・キャベツのおかか和え かぼちゃと大根のすまし汁・キウイフルーツ	厚揚げ・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ねぎ・干しいたけ ピーマン・キャベツ・ほうれん草 かぼちゃ・大根・キウイフルーツ	ごま油・片栗粉	ひじきご飯 (えび・ごま)	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
19	日	卒園式						
20	月	マカロニニシチュー・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・りんご	鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ	人参・玉ねぎ・ほうれん草 レタス・きゅうり・りんご	マカロニ・じゃがいも マヨネーズ・油	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	火	春分の日						
22	水	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル 春巻き・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・冷凍春巻き	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草 もやし・人参・コーン・バナナ	ごま油・砂糖 片栗粉・油・ごま	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳 たぬきにぎり
23	木	ごぼうハンバーグ・パスタサラダ じゃがいもとあさりのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・卵・牛乳 脱脂粉乳・ツナ缶	玉ねぎ・ごぼう・人参・コーン きゅうり・いんげん・オレンジ	パン粉・油・スパゲティ マヨネーズ・じゃがいも	人参グラッセ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
24	金	鮭のパン粉焼き・根菜サラダ 豆乳スープ・いちご	鮭・粉チーズ・ハム ベーコン・豆乳	粉パセリ・れんこん・ごぼう 人参・えのきたけ・いちご	パン粉・オリーブ油 三温糖・油・さつまいも	春色ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	土	鶏ののり焼き・五目みそ汁・キウイフルーツ れんこんと切干大根のナポリタン風	鶏もも肉・ウィンナー 油揚げ・脱脂粉乳	刻みのり・切干大根・ピーマン 人参・玉ねぎ・れんこん・大根・ねぎ かぼちゃ・ごぼう・キウイフルーツ	砂糖・片栗粉	ゆでアスパラ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	日							
27	月	豚肉の甘みそ丼・もやし中華風和え物 ポイルウィンナー・中華スープ・バナナ	豚肉・ハム ウィンナー	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし 赤ピーマン・人参・小松菜 わかめ・コーン・バナナ	片栗粉・砂糖・ごま油 春雨・ごま	和風冷奴	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
28	火	鶏肉のトマト煮・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー 豆乳コンスープ・りんご	鶏もも肉・ハム 豆乳	玉ねぎ・人参・ピーマン(赤・黄)・粉パセリ ホールトマト缶・冷凍ミックスベジタブル ブロッコリー・コーン(粒・クリーム)・ねぎ りんご	片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
29	水	さわらのみそ照り焼き・いんげんのごま和え 豆腐と小松菜のすまし汁・黄桃缶	さわら・木綿豆腐	いんげん・キャベツ・人参 小松菜・えのきたけ・黄桃缶	砂糖・ごま	磯納豆	麦茶・お菓子	牛乳 フライドポテト
30	木	豚肉のしょうが焼き・レタス・粉ふき芋 大根とえのきのみそ汁・オレンジ	豚肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・もやし・レタス・青のり 大根・えのきたけ・ねぎ オレンジ	マヨネーズ じゃがいも	トマト	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
31	金	ポパイカレー・たまごサラダ 福神漬け・わかめスープ・いちご	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵	ほうれん草・人参・玉ねぎ 冷凍ミックスベジタブル・わかめ 福神漬け・キャベツ・いちご	じゃがいも・ごま マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

10日(金)は誕生会です。  
ご飯はいりません。  
お箸とおしぼりを持たせてください。  
※一日限りの『matsu壱番屋』オープン!  
松組さんはエプロンを準備してください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	430	366	504	478
たんぱく質(g)	21.3	18.5	20.2	19.1
脂質(g)	17.7	17.7	15.1	17.1
食塩(g)	1.7	1.8	1.6	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

