

令和 4年度 3月献立予定表


★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	水	☆どうもろこしごはん(米・コーン) ○味噌汁(えのき・わかめ) ○魚の煮付け(ホキ) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・グリーンピース)	牛乳 ☆ウインナーまん (小麦粉・ウインナー)	Iネ slain - 491 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.5 g
2	木	☆ナポリタン(スパゲッティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ) ○野菜スープ(白菜・コーン) ○鶏肉とかぶのコンソメ煮(鶏肉・かぶ・玉葱・グリーンピース) ○バナナ	お茶 ☆おひさまごはん (米・豚挽肉・たくあん・人参)	Iネ slain - 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.3 g
3	金	○お雛様おにぎり(米・れんこん・人参・椎茸・きゅうり・いんげん) ○すまし汁(花魁・菜の花) ○りんご ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○キャベツのごま和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・ごま)	牛乳 桜餅風まんじゅう (米粉・あんこ・いちごソース)	Iネ slain - 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 2.0 g
4	土	○炊き込みご飯(米・人参・椎茸・グリーンピース) ○バナナ ○野菜スープ(白菜・玉葱) ○豚大根(豚肉・大根・人参) ○チーズ	牛乳 ココアスコーンブリッツ (小麦粉・牛乳・ココア)	Iネ slain - 545 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.5 g
6	月	○ごはん ○小松菜の和え物(小松菜・もやし・人参) ○味噌汁(しめじ・大根) ○清見オレンジ ○豚のごまソース焼き(豚肉・練りごま) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・玉葱・グリーンピース)	お茶 ☆子芋ミ (おから・玉葱・人参・万能ねぎ)	Iネ slain - 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.7 g
7	火	○中華丼(米・豚挽肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ) ○春雨スープ(春雨・チンゲン菜) ○ブロッコリーの中和え(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・ささみ) ○バナナ	牛乳 人参蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・人参・レーズン)	Iネ slain - 586 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 0.4 g
8	水	○ごはん ○酢の物(きゅうり・わかめ・かまぼこ) ○すまし汁(もやし・小松菜) ○りんご ○タラの西京焼き(たら・長葱) ○大根の金平(大根・しめじ・人参)	牛乳 チーズクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・チーズ・牛乳・リッツ)	Iネ slain - 529 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.9 g
9	木	☆カレーライス(米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃがいも・カレールー・豆乳) ○コンソメスープ(パプリカ・水菜) ○三色サラダ(ほうれん草・人参・もやし) ○バナナ	牛乳 ☆ほうろしパン (バター・ロール・卵・小麦粉・バター)	Iネ slain - 748 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.3 g
10	金	○ごはん ○グレープフルーツ ○味噌汁(さつまいも・玉葱) ○豚レバーの野菜あんかけ(豚レバー・人参・玉葱・ピーマン) ○キャベツのしらす和え(キャベツ・きゅうり・パプリカ・しらす)	お茶 ☆塩焼きそば (焼きそば麺・豚挽肉・もやし・キャベツ・人参・桜えび)	Iネ slain - 414 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 1.3 g
11	土	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・もやし・人参・白菜・きくらげ・豆乳) ○小松菜のさっぱり和え(小松菜・もやし・人参) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャムサンド (リッツ・いちごジャム)	Iネ slain - 501 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.6 g
13	月	○手作りふりかけ(米・煮干し・青のり・かつお節・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○もやしときゅうりのゆかり和え ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) (もやし・きゅうり・パプリカ・ゆかり) ○厚揚げと野菜炒め(厚揚げ・大根・人参) ○グレープフルーツ	牛乳 ☆ツナマヨまん (小麦粉・ツナ・玉葱・じゃがいも・コーン・マヨドレ)	Iネ slain - 623 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 2.0 g
14	火	○ごはん ☆かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・人参・マヨドレ) ○味噌汁(わかめ・里芋) ○清見オレンジ ○フリ大根(フリ・大根) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・玉葱・いんげん)	牛乳 ☆ほうれん草マフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうれん草・リッツ)	Iネ slain - 614 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 2.5 g
15	水	○のしこみうどん(うどん・豚肉・長葱・人参・ちくわぶ・椎茸) ☆かき揚げ(人参・玉葱・水菜・米粉) ○小松菜の磯和え(小松菜・もやし・パプリカ・海苔) ○バナナ	牛乳 みだらしいももち (じゃがいも)	Iネ slain - 454 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 2.1 g
お別れ会		○りんご		
16	木	○ごはん ○ニラスープ(ニラ・人参) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・長葱・ピーマン・もやし) ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・パプリカ)	牛乳 コーン蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・コーン)	Iネ slain - 565 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.0 g
17	金	☆ハンバーグ(ハンバーグ・鶏挽肉・玉葱・キャベツ・ケチャップ・中濃ソース) ☆コーンスープ(コーンクリーム缶・玉葱・豆乳・パセリ) ☆フライドポテト(じゃがいも) ○清見オレンジ	牛乳 ☆プリンアラモード/リッツ (卵・牛乳・グラニュー糖・生クリーム・みかん缶・パナラエッセンス)	Iネ slain - 606 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 27.5 g 食塩相当 1.5 g
誕生会		○マリネ(キャベツ・人参・きゅうり・オリーブオイル・レモン汁)		



東京



18	土	○チキンピラフ (米・鶏肉・人参・玉葱・グリーンピース) ○わかめスープ (わかめ・コーン) ○じゃがいもときのごソテー (じゃがいも・しめじ・えのき・玉葱) ○バナナ		牛乳 バナナマフィン (小麦粉・牛乳・バナナ・リッツ)	Iレシピ - 629 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当 1.0 g
20	月	○ごはん ○味噌汁 (椎茸・麩) ☆焼き鳥 (鶏肉・長葱) ○さつまいもの豆乳煮 (さつまいも・豆乳)	○根菜サラダ (ごぼう・れんこん・人参・水菜・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 ミックスベリーとチーズのスコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ミックスベリー・チーズ・リッツ)	Iレシピ - 580 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.7 g
22	水	○ごはん ○味噌汁 (キャベツ・厚揚げ) ○酢豚 (豚肉・人参・筍・ピーマン・パプリカ・中濃ソース・ケチャップ) ○ココロサラダ (大豆・きゅうり・人参・コーン)	○清見オレンジ	牛乳 ☆たご焼き風いもち (じゃがいも・中濃ソース・青のり・おかか)	Iレシピ - 543 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.5 g
23	木	○カレーうどん (うどん・鶏肉・人参・玉葱・長葱・カレールー・豆乳) ○じゃがいものトトロ煮 (じゃがいも・玉葱・鶏挽肉) ○キャベツのツナサラダ (キャベツ・もやし・パプリカ・ツナ) ○バナナ		お茶 炊き込みおにぎり (米・人参・椎茸・油揚げ)	Iレシピ - 471 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.9 g
24	金	○ごはん ○すまし汁 (豆腐・万能ねぎ) ○サバのごま煮 (サバ・ごま) ○切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	○白菜の塩昆布和え (白菜・きゅうり・人参・塩昆布) ○清見オレンジ	牛乳 ☆レーズンクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・レーズン)	Iレシピ - 589 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.4 g
25	土	○肉うどん (うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱) ○野菜炒め (キャベツ・人参・玉葱・ピーマン) ○バナナ		お茶 ジャムサンド (リッツ・いちごジャム)	Iレシピ - 361 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.0 g
27	月	○ごはん ○味噌汁 (じゃがいも・しめじ) ○松風焼き (鶏レバー・鶏挽肉・長葱・人参・椎茸・ごま) ○カリフラワーのカレー炒め (カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・カレー粉)	○干草和え (ほうれん草・人参・もやし・油揚げ) ○清見オレンジ	お茶 ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・チンゲン菜・人参・ピーマン)	Iレシピ - 481 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.7 g 食塩相当 1.3 g
28	火	○栄養納豆ご飯 (米・納豆・人参・小松菜・青のり・ちりめんじゃこ・ごま) ○わかめスープ (わかめ・人参) ○豚の葱塩焼き (豚肉・長葱) ○チンゲン菜のナムル (チンゲン菜・もやし・パプリカ)	○りんご	牛乳 メープルケーキ (小麦粉・牛乳・スキムミルク・メープルシロップ)	Iレシピ - 602 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.7 g 食塩相当 0.8 g
29	水	○ごはん ○オニオンスープ (玉葱・パプリカ) ○ポークチャップ (豚肉・玉葱・ケチャップ) ○粉ふき芋 (じゃがいも・バセリ)	○コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 りんごマフィン (小麦粉・スキムミルク・りんご・レーズン・牛乳・リッツ)	Iレシピ - 585 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当 0.6 g
30	木	○ごはん ○味噌汁 (白菜・厚揚げ) ○マスの塩焼き (マス・大根) ○根菜煮 (れんこん・ごぼう・人参・こんにゃく)	○ひじきのごま和え (ひじき・パプリカ・もやし・練りごま) ○清見オレンジ	牛乳 はちみつ風味ホットク (小麦粉・白玉粉・黒砂糖・シナモン)	Iレシピ - 571 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.5 g
31	金	○ごはん ○味噌汁 (長葱・大根) ○豚のりんごソース焼き (豚肉・玉葱・りんご) ○大豆の煮物 (大豆・人参・しめじ・いんげん)	○はりはり漬け (切干大根・人参・きゅうり・昆布) ○グレープフルーツ	牛乳 豆乳寒天/リッツ (豆乳・寒天・みかん缶)	Iレシピ - 543 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.6 g

☆印はうみ組のリクエストメニューです

大根

春の七草のひとつ「すずしろ」として親しまれている大根。

根の部分は、95%が水分でビタミンCや消化酵素が豊富に含まれています。葉にはカロテンやビタミンC、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれている緑黄色野菜です。

春から秋にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。

上のほうが甘く、下にいくほど辛みが強くなります。葉に近い首の部分は甘みが強く、やや硬めなので、おろしやサラダに。柔らかい中央部分は、おでんやふろふきなどの煮物向きです。先端付近は辛さを活かして、薬味に使うのがおすすめです。

切干大根は生の大根よりも栄養価が高く、カルシウムは23倍、鉄分は49倍、食物繊維は16倍になります。常温で長期保存も可能な切り干し大根は、保育園では煮物だけでなくサラダや汁物にもよく使用しています。

切干大根の煮物

<材料> (4人分)

切干大根	10g
人参	15g
油揚げ	20g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1
かつおだし	60ml

<作り方>

- ①切干大根を洗い、水に15分程浸して戻し、水気を絞る。
- ②切干大根は1cm幅の長さに切り、人参と油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に②の材料と調味料を入れ、落とし火をして弱火で煮る。
- ④ある程度煮えたら火を止めて少し置き、味を染み込ませて完成。

