

2022年

# 3月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	【乳児栄養価】 エネルギー たんぱく質	【幼児栄養価】 エネルギー たんぱく質	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの				
1	火	牛乳 マンナビスケット	ごはん 炒り豆腐 さつまいもの甘辛焼き オレンジ	米 油 さつまいも	木綿豆腐 荒挽きウインナー	玉葱 人参 赤ピーマン ピーマン オレンジ	牛乳 ココアくずもち	494 kcal 15.6 g	610 kcal 19.4 g	
2	水	牛乳 せんべい ●完了 小魚せんべい	ごはん 鰻のパン粉焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ	米 パン粉 エッグケアマヨ	アジ	パセリ きゅうり 人参 大根 青葱 バナナ	牛乳 ごまクッキー	500 kcal 18.9 g	668 kcal 23.1 g	
3	木	牛乳 クラッカー	◆ひなまつり◆ 散らし寿司 鶏肉の唐揚げ 菜の花の和え物 デコボン	米 油	シーチキン 鶏モモ	干しいたけ コーン キヌサヤ 菜の花 人参 デコボン	乳酸菌飲料 ひなあられ	479 kcal 17.1 g	518 kcal 19.8 g	
4	金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 豚肉の香味炒め 花野菜のサラダ スープ りんご	米 油 エッグケアマヨ ごま油	豚小間	玉葱 インゲン カリフラワー ブロッコリー わかめ りんご	牛乳 あずきケーキ	617 kcal 19.6 g	639 kcal 24.2 g	
5	土	牛乳 アスパラガス ●完了 マンナボーロ	すぎ煮 オレンジ	米 給食麺	鶏モモ	白菜 玉葱 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了 小魚せんべい	518 kcal 18.2 g	528 kcal 21.0 g	
7	月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん シウマイ 青梗菜のナムル りんご	米 ごま油	シウマイ	ちんげん菜 人参 りんご	牛乳 ちんすこう	517 kcal 13.6 g	555 kcal 15.6 g	
8	火	牛乳 聖たべよ	トリクレストメニュー 食パン(いちごジャム) クリームシチュー スパサラダ グレープフルーツ	食パン イチゴジャム メークイン 油 シチュールー スパゲティ エッグケアマヨ	鶏モモ	玉葱 人参 グリーンピース コーン きゅうり グレープフルーツ	トリクレストメニュー 牛乳 れんこんチップス	459 kcal 15.6 g	660 kcal 21.4 g	
9	水	牛乳 味しらべ ●完了 マンナビスケット	ごはん 豚肉の塩麹ステーキ 切り昆布の煮物 バナナ	米 油	豚肉 きざみあげ	きざみ昆布 人参 バナナ	牛乳 ケーキ	547 kcal 18.1 g	675 kcal 23.0 g	
10	木	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 マンナボーロ	ごはん 白身魚のケチャップがらめ ブロッコリーのごま和え オレンジ	米 油 すりごま	カレー	ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 ピーチゼリー	442 kcal 17.0 g	529 kcal 20.1 g	
11	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の酢醤油焼き 白菜の煮びたし 味噌汁 りんご	米	鶏モモ ちくわ	白菜 人参 大根 干しいたけ りんご	牛乳 ココアスコーン	463 kcal 17.8 g	539 kcal 21.6 g	
12	土	牛乳 白い風船	焼きそば バナナ	焼きそば 油	豚小間 バナナ	キャベツ 玉葱 人参 もやし あおさ粉 バナナ	牛乳 マンナウエハース	389 kcal 15.0 g	497 kcal 18.8 g	
14	月	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了 鉄入りビスケット	ごはん とんてき 切干大根の煮物 オレンジ	米	豚肉 きざみあげ	切干大根 人参 インゲン オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	480 kcal 20.1 g	564 kcal 25.1 g	
15	火	牛乳 ビスコ	玄米ごはん 鯖の梅煮 小松菜のおかか和え すまし汁 バナナ	米 玄米 給食麺	さば かつおぶし	小松菜 人参 玉葱 バナナ	牛乳 メープルクッキー	519 kcal 18.3 g	625 kcal 22.3 g	
16	水	牛乳 ビスケット	煮込みうどん 焼きかぼちゃ パイナップル	うどん 油	鶏モモ 蒲鉾	玉葱 人参 青葱 南瓜 パイナップル	※お茶 焼きおにぎり	365 kcal 12.0 g	432 kcal 14.1 g	
17	木	牛乳 マンナビスケット	ごはん 具入り玉子焼き フレンチサラダ オレンジ	米 油	鶏卵 シーチキン 大豆たんぱく	玉葱 木くらげ 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン オレンジ	牛乳 シュガーバターサンド	459 kcal 18.2 g	563 kcal 23.6 g	
18	金	牛乳 せんべい ●完了 マンナウエハース	トリクレストメニュー ごはん ハムカツ オクラ納豆 味噌汁 りんご	米 油	ハムカツ 納豆 木綿豆腐 ちくわ	おくら 人参 わかめ 玉葱 りんご	牛乳 スイートポテト	486 kcal 17.0 g	622 kcal 21.3 g	
19	土	牛乳 クラッカー	★卒園式(お弁当の日)★					牛乳 白い風船	147 kcal 5.7 g	129 kcal 5.2 g
21	月	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 *春分の日* 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸								
22	火	牛乳 アスパラガス ●完了 かぼちゃクッキー	◇お弁当の日(さくら) ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草のお浸し オレンジ	米	ハンバーグ	ほうれん草 人参 オレンジ	牛乳 アップルケーキ	510 kcal 16.1 g	499 kcal 17.1 g	
23	水	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん カレーライス ブロッコリーサラダ りんご	米 ポテト 油 カレールー エッグケアマヨ	豚小間	玉葱 人参 ブロッコリー コーン りんご	牛乳 レモンクッキー	635 kcal 17.0 g	742 kcal 20.7 g	
24	木	牛乳 聖たべよ	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 金平ごぼう バナナ	米 ごま油 白ごま 油	鶏モモ	ごぼう 人参 ピーマン バナナ	牛乳 グレープゼリー	465 kcal 16.0 g	541 kcal 18.6 g	
25	金	牛乳 味しらべ ●完了 かぼちゃクッキー	ごはん 鯖の西京焼き 春雨の酢の物 すまし汁 オレンジ	米 春雨	さわら	人参 きゅうり えのきたけ 青葱 オレンジ	牛乳 豆乳クリームクラッカー	480 kcal 18.4 g	540 kcal 22.4 g	
26	土	牛乳 ぼたぼた焼き ●完了 ほうれん草と小松菜せんべい	肉うどん りんご	うどん	豚小間 かまぼこ	玉葱 わかめ りんご	牛乳 ビスケット	333 kcal 14.2 g	432 kcal 19.1 g	
28	月	牛乳 白い風船	ごはん 白身フライ ひじきサラダ オレンジ	米 油 エッグケアマヨ	白身魚フライ	ひじき ムキ枝豆 コーン オレンジ	牛乳 油揚げラスク 甘辛いりこ ●完了 いりこラスク増量	450 kcal 16.3 g	534 kcal 20.0 g	
29	火	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツの昆布和え りんご	米 油 ごま油	豚小間	玉葱 キャベツ 人参 塩昆布 りんご	牛乳 きなこケーキ	470 kcal 18.5 g	570 kcal 23.9 g	
30	水	牛乳 ミニサラダ醤油 ●完了 マンナウエハース	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 大根なます スープ パイナップル	米 エッグケアマヨ	鶏ムネ	切干大根 人参 玉葱 干しいたけ パイナップル	牛乳 焼ポテト(しお)	455 kcal 19.3 g	521 kcal 22.9 g	
31	木	牛乳 ビスコ	ごはん 高野豆腐の中華煮 青梗菜のツナ和え バナナ	米 油	高野豆腐 さつま揚げ シーチキン	玉葱 人参 木くらげ キヌサヤ ちんげん菜 バナナ	牛乳 マーブルクッキー	486 kcal 16.8 g	597 kcal 21.4 g	

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。

●は完了期代替え食です。

◆3日はひなまつりメニューを提供します。

◇19日は全園児お弁当の日です。

◇22日はさくら組お弁当の日です。

♪8日、18日はさくら組トリクレストメニューを提供します。



**ウオクニ株式会社**

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。  
http://www.uokuni.co.jp/