令和５年度３月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後	午前
1／金	鮭の混ぜ込みちらし つくね焼き キャベツとハムのサラダ けんちん汁 麦茶	クラッカー／こめ／砂糖／かたくり粉／サラダ油／ホットケーキの素／抹茶パウダー／むらさきいもパウダー	焼鮭あらほぐし／鶏ひき肉／ロースハム／木綿豆腐／牛乳	きゅうり／焼きのり／えのきたけ／ねぎ／キャベツ／大根／人参／ごぼう／いちごジャム	★ひなまつり蒸しパン 牛乳	畑のクラッカー 麦茶
2／土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 大根ときゅうりのサラダ スープ（わかめ　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／エッグケア／砂糖／せんべい	鶏肉モモ／みそ	玉ねぎ／大根／きゅうり／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
4／月	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 キュウリとワカメのゴマ酢和え 中華スープ 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／ごま油／ビスケット／あまからせん	豚モモ／牛乳	大根／玉ねぎ／人参／きゅうり／わかめ／ねぎ／コーン	ひこうきビスケット あまからせん 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
5／火	バターロール 焼きポテトコロッケ フレンチサラダ コーンスープ 麦茶	胚芽スティック／バターロール／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／パン粉／砂糖／有塩バター	豚ひき肉／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／人参／みかん缶／干しぶどう／コーン缶(クリーム)	★ホットケーキ 牛乳	胚芽スティック 麦茶
6／水	うどん 鶏肉のかわり焼き キャベツとコーンのサラダ すまし汁（ネギ カマボコ） 麦茶	鉄塩せん／うどん／エッグケア／パン粉／サラダ油／砂糖／薄力粉／有塩バター	鶏肉モモ／かまぼこ／牛乳	キャベツ／きゅうり／コーン／ネギ	★マーブルクッキー 牛乳	鉄塩せん 麦茶
7／木	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) かぼちゃの含め煮 すまし汁（豆腐　わかめ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖	さけ／カレイ／絹ごし豆腐	日本かぼちゃ／わかめ／なめ茸ビン	★なめたけおにぎり 麦茶	かぼちゃボーロ 麦茶
8／金	ごはん 豆腐のミートローフ 人参サラダ わかめの生姜スープ 麦茶	クラッカー／こめ／かたくり粉／パン粉／サラダ油／砂糖／薄力粉／有塩バター	鶏ひき肉／押豆腐／干ひじき／牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり／干しぶどう／ねぎ／わかめ／オレンジジュース	★オレンジケーキ 牛乳	畑のクラッカー 麦茶
9／土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 キャベツとツナのサラダ みそ汁（もやし　ふ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／麩／クッキー	豚モモ／ツナ缶／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ／きゅうり／もやし	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
11／月	うどん 鮭の西京焼き(乳児:カレイ) キャベツとみかんのサラダ 豚汁 麦茶	むらさきいもせんべい／うどん／砂糖／すりごま（白）／サラダ油／板こんにゃく／パイシート	さけ／カレイ／みそ／豚肩ロース／牛乳	キャベツ／きゅうり／みかん缶／人参／大根／ごぼう／ねぎ／りんご／レモン	★アップルパイ 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
12／火	ごはん ゆうあいカレー（チキン） かぼちゃサラダ ゼリー 麦茶	胚芽スティック／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／エッグケア／ゼリー／ビスケット／あられ	鶏肉モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／日本かぼちゃ／きゅうり	ベアビスケット　ココア サクッとあられ 牛乳	胚芽スティック 麦茶
13／水	ごはん 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごま和え スープ（玉ねぎ　わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／サラダ油／すりごま（白）	鶏肉モモ／みそ	ブロッコリー／人参／わかめ／玉ねぎ	★おにぎり 麦茶	鉄塩せん 麦茶
14／木	ペンネミートソース ポテトフライ キャベツとパインのサラダ スープ（わかめ　人参） ジュース 麦茶	かぼちゃボーロ／ペンネ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／じゃがいも／ホットケーキの素	豚ひき肉／ジュース／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／トマト缶詰／グリンピース／キャベツ／きゅうり／パイン缶／人参／わかめ	★誕生日カップケーキ 牛乳	かぼちゃボーロ 麦茶
15／金	ごはん 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草と人参ごま和え すまし汁（ﾀﾏﾈｷﾞ ﾜｶﾒ） 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ油／さといも／砂糖／ごま(いり)／ホットケーキの素	鶏肉モモ／大豆水煮／牛乳／あずき	ねぎ／人参／ほうれんそう／玉ねぎ／わかめ	★おぐらむしぱん 牛乳	畑のクラッカー 麦茶
16／土	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 もやしときゅうりのお浸し みそ汁（たまねぎ　大根） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／せんべい	豚モモ／糸けづり／みそ	キャベツ／もやし／きゅうり／人参／玉ねぎ／大根	クッキー せんべい 牛乳	クッキー 麦茶
18／月	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁（豆腐　わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／はるさめ／砂糖／クラッカー／あられ	豚モモ／ロースハム／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／きゅうり／人参／わかめ	クラッカーミニ あげあられ 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶

（以上児）	エネルギー　499kcal	脂質　16.2ｇ	たんぱく質　20.0ｇ	食塩相当量1.5ｇ
（未満児）	エネルギー　388kcal	脂質　12.7ｇ	たんぱく質　15.6ｇ	食塩相当量1.2ｇ

令和５年度３月献立表　友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
19／火	まめくらのパン ハンバーグ コールスロー スープ（えのき　ベーコン） 麦茶	胚芽スティック／かたくり粉／砂糖／サラダ油／こめ	豚ひき肉／牛乳／ロースハム／ベーコン／ツナ缶	玉ねぎ／キャベツ／人参／えのきたけ／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶 胚芽スティック 麦茶
21／木	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（麩　白菜） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／じゃがいも／しらたき／サラダ油／砂糖／麩／もち米	鶏肉モモ／みそ／きな粉	人参／ごぼう／グリンピース／きゅうり／わかめ／白菜	★ぼたもち 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
22／金	ラーメン 鶏肉の甘辛煮 キャベツともやしの中華和え ラーメンスープ（醤油） 麦茶	クラッカー／中華めん／砂糖／ごま油／パイシート／グラニュー糖	鶏肉モモ／豚ひき肉	玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／もやし／人参／ねぎ／わかめ／生姜／コーン	★シュガースティックパイ 麦茶 畑のクラッカー 麦茶
23／土	ごはん ドライカレー ブロッコリーとコーンのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／ゼリー／クッキー	豚ひき肉	トマト缶詰／人参／玉ねぎ／ブロッコリー／コーン	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
25／月	ごはん ゆうあいカレー（キーマ） 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ホットケーキの素	豚ひき肉／牛乳／ちくわ	玉ねぎ／人参／切干しだいこん／オレンジ／バナナ／レモン果汁	★バナナスクエア 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
26／火	食パン とうふのグラタン マカロニサラダ スープ（玉ねぎ　えのき） 麦茶	胚芽スティック／サラダ油／薄力粉／有塩バター／パン粉／マカロニ／エッグケア／こめ／ごま油／砂糖／白ごま(いり)	押豆腐／鶏ひき肉／牛乳／粉チーズ／ロースハム／豚モモ	玉ねぎ／人参／キャベツ／えのきたけ／もやし	★ビビンバ風ごはん 麦茶 胚芽スティック 麦茶
27／水	ごはん かじきのみそマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル スープ（玉ねぎ ベーコン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッグケア／ごま油／砂糖／すりごま（白）／マカロニ	めかじき／みそ／ロースハム／ベーコン／きな粉／牛乳	ほうれんそう／もやし／ねぎ／玉ねぎ	★マカロニきなこ 牛乳 鉄塩せん 麦茶
28／木	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 ブロッコリーとツナの和風サラダ 中華スープ 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油	鶏肉モモ／ツナ／牛乳	大根／人参／ブロッコリー／きゅうり／ねぎ／わかめ／コーン／みかん缶／パイン缶／バナナ	★フルーツポンチ 牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶
29／金	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフンの中華風サラダ みそ汁（ふ　大根） 麦茶	クラッカー／こめ／サラダ油／ビーフン／ごま油／砂糖／麩／野菜スティック／カリポテミニ	鶏肉モモ／ロースハム／みそ／牛乳	きゅうり／人参／大根	野菜スティック カリポテミニ 牛乳 畑のクラッカー 麦茶
30／土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツとコーンのサラダ みそ汁（もやし　ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／サラダ油／せんべい	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン果汁／キャベツ／きゅうり／コーン／もやし	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶

◎今月の“旬”な～んだ？【3月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は「キャベツ」です。

胃腸を守る栄養素が特徴
季節ごとの味わいも楽しんで
調理用途の広さから人気が高まり、ダイコンに次いで生産量の多い野菜です。１年中、栽培されていますが、季節ごとに特徴があります。

春キャベツは、
全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるい。葉はやわらかめで、みずみずしい。サラダなど、生食に適している。生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。葉がやわらかいので、気軽に食べられる即席漬けにしてもよいでしょう。

冬キャベツは、
全体の形は扁平で、内部は白く、葉はかたく巻かれている。葉1枚1枚がしっかりしておりかため。加熱しても煮崩れしにくい。肉厚のしっかりした葉で、加熱すると甘みが増すため、ロールキャベツ、ポトフなど煮込み料理に適しています。火を通すとかさも減るので、たくさん食べられるメリットもあります。

日頃から多く撮られている食材です。