



2022年 3月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体を温める・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
火	1	1才児 2才児 クラス	きな粉ごはん 果物 肉じゃが なめこと豆腐のみそ汁	桜もち風 ブルー	きなこ 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳 あずき	米 はいが精米 砂糖 じゃがいも(塊茎、生) しらたき サラダ油 米粉 白玉粉	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ 根深ねぎ ほうれんそう きよみ いちご ブルー
火	15 29		きな粉ごはん 肉じゃが なめこと豆腐のみそ汁	みかんパインの チーズクリームサンド ブルー	きなこ 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳 クリーム クリームチーズ	米 はいが精米 砂糖 じゃがいも(塊茎、生) しらたき サラダ油 食パン10枚切り グラニュー糖	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ 根深ねぎ ほうれんそう きよみ みか かん缶 パインアップル ブルー
水	2 16 30		しょうゆラーメン 鮭のステーキ 中華風きゅうり	ライスピザ 果物	ぶたひき肉 生さけ 牛乳 ぶたベーコン ナチュラル チーズ	中華めん サラダ油 ごま油 オリーブ油 砂糖 米 はいが精米	キャベツ もやし たけのこ(水 漬) 根深ねぎ しょうが わかめ きゅうり たまねぎ ビーマン マッシュルーム コーン トマト ビュレ にんにく りんご(生)
木	3	牛	カレーライス 果物 フレンチサラダ なめこのスープ	誕生日ケーキ ひなあられ	豚もも小間 豆腐 牛乳 ク リーム	米 はいが精米 じゃがいも (塊茎、生) オリーブ油 パ ター 薄力粉 はちみつ サ ラダ油 グラニュー糖 あら れ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトビュレ りんご (生) きゅうり キャベツ レー ズン なめこ 根深ねぎ ほうれ んそう きよみ もも缶
木	17 31		カレーライス フレンチサラダ なめこのスープ	マーブルケーキ 果物	豚もも小間 豆腐 牛乳	米 はいが精米 じゃがいも (塊茎、生) オリーブ油 パ ター 薄力粉 はちみつ サ ラダ油 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトビュレ りんご (生) きゅうり キャベツ レー ズン なめこ 根深 ねぎ ほうれんそう きよみ
金	4 18		胚芽米ごはん わかめの甘酢あえ さばのみそ煮 けんちん汁	お好み焼き 果物	さば みそ しらす 鶏むね 小間 豆腐 牛乳 豚もも小 間 削り節	米 はいが精米 砂糖 サラ ダ油 薄力粉 じゃがいも (塊茎、生) すりごま	しょうが わかめ にんじん キャベツ だいこん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ ビーマン あおの り りんご(生)
土	5 19		五目うどん 果物 白身魚のオイル焼き かぼちゃの甘煮	ぼたぼた焼き風 おにぎり 果物	鶏むね小間 油揚げ カラス ガレイ 牛乳	うどん パター 砂糖 米 はいが精米	にんじん だいこん 干しい たけ 根深ねぎ ほうれん そう たまねぎ しめじ かほ ちゃ きよみ りんご(生)
月	7		胚芽米ごはん 果物 鶏肉と大根のうま煮 さつま汁	手作りピザ ブルー	鶏もも小間 豚もも小間 豆 腐 みそ 牛乳 ぶたベーコ ン ナチュラルチーズ	米 はいが精米 砂糖 さつ まいも(塊根、生) しらたき サラダ油 強力粉 オリーブ 油	だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ ほうれんそう き よみ にんにく たまねぎ ト マトビュレ ビーマン コー ン ブルー
火	8 22		ミートソースパグティ ツナとコーンのサラダ 豆腐とわかめのスープ	花しゅうまい 果物	ぶたベーコン ぶたひき肉 粉チーズ まぐろ 豆腐 牛 乳 鶏ひき肉	スパゲティ サラダ油 オ リーブ油 米粉 はちみつ ごま油 片栗粉 しゅうまい の皮	にんにく しょうが 干しいた け たまねぎ にんにく トマ トビュレ コーン きゅうり キャ ベツ わかめ 根深ねぎ ほう れんそう りんご(生)
水	9	乳	ごま塩ごはん 甘酢漬け かじき鮭の香り揚げ すまし汁	マカロニきな粉 果物	めかじき 豆腐 牛乳 きな こ	米 はいが精米 黒ごま 片 栗粉 サラダ油 砂糖 マカ ロニスパグティ	しょうが あおのり だいこん きゅうり にんじん ごまつな どろろ昆布 きよみ
水	23 祝う会	100cc	ごま塩ごはん 甘酢漬け かじき鮭の香り揚げすまし汁 (幼児クラスのみ: 赤飯、鶏の唐揚げ、喜ぶ煮、パイン)	マカロニきな粉 果物	めかじき 豆腐 牛乳 きな こ	米 はいが精米 黒ごま 片 栗粉 サラダ油 砂糖 生ぶ マカロニスパグティ	しょうが あおのり だいこん きゅうり にんじん ごまつな どろろ昆布 きよみ
木	10 24		胚芽米ごはん 磯あえ 中華風ローストチキン 豆腐とねぎのみそ汁	かりんとう風 果物	鶏もも切り身 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 ごま油 砂 糖 食パン8枚切り 黒砂糖 バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ 焼きのり 根深ね ぎ りんご(生)
金	11 25		和風カレーうどん さわらの南部焼き 和風サラダ	ひなちらし 果物	豚もも小間 油揚げ さわら しらす 牛乳 塩ざけ	うどん サラダ油 砂糖 片 栗粉 ごま ごま油 米 はい が精米	根深ねぎ にんじん たまね ぎ ごまつな しょうが わか め きゅうり キャベツ れん ごん さやいんげん 焼きの り コーン きよみ
土	12 26		豚丼 果物 おかかサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	はちみつバターラスク 果物	豚もも小間 削り節 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 しらたき サラダ油 砂 糖 食パン8枚切り パター はちみつ	たまねぎ にんじん キャベ ツ ほうれんそう りんご (生) きよみ
月	14 28		ビビンバ 華風あえ 中華風スープ	ホットケーキ 果物	豚もも小間 鶏むね小間 豆腐 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま はるさ め 薄力粉 パター はちみ つ	ほうれんそう もやし にんじ ん 焼きのり きゅうり キャ ベツ 根深ねぎ りんご(生)

すみれ組リクエストメニュー
卒園するすみれ組さんに、もう一度食べたい大好きな給食のメニューを聞きました。
保育園での楽しい思い出になるよう、心を込めて作ります。

職員リクエストメニュー
卒園・進級する子ども達へおくる職員からのリクエストメニューです。
誰のリクエストか考えてみてくださいね。



(平均)				
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
581	22.9	17.1	81.9	2.4



2022年 3月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

		11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ
		午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食
火	1	軟飯 鶏汁	きな粉ごはん 果物	おかゆ 鶏汁	きな粉粥 すりりんご	おかゆ 鶏汁	きな粉粥 すりりんご	おかゆ 野菜スープ
	15 29	白身魚のみそ煮 青菜の炒め煮	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱スープ	白身魚のみそ煮 青菜の炒め煮	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱スープ	白身魚のほぐし煮 青菜煮	じゃが芋のそぼろ煮 玉葱スープ	白身魚のペースト キャベツと人参の裏ごし
水	2	軟飯 みそ汁	やわらか焼きうどん	おかゆ みそ汁	やわらか焼きうどん	おかゆ みそ汁	おじや すりりんご	おかゆ
	16 30	豆腐のミルクみそ煮 じゃが芋のきな粉煮	ささみ入り野菜煮 青菜スープ 果物	豆腐のミルクみそ煮 じゃが芋のきな粉煮	ささみ入り野菜煮 青菜スープ すりりんご	豆腐のミルクみそ煮 じゃが芋のきな粉煮	ささみ入り野菜煮 青菜スープ	すり豆腐の野菜庵 野菜スープ
木	3	ドリア	みそうどん 果物	ドリア	みそうどん すりりんご	ミルクドリア	みそスープおじや すりりんご	おかゆ 野菜スープ
	17 31	煮浸し わかめスープ	ポテトのケチャップ煮 煮キャベツ	煮浸し わかめスープ	ポテトのケチャップ煮 煮キャベツ	煮浸し 豆腐スープ	ポテトと人参のつぶし煮 煮キャベツ	マッシュポテト 人参と玉葱の裏ごし
金	4	軟飯 みそ汁	和風うどん	おかゆ みそ汁	和風うどん	おかゆ みそ汁	和風スープおじや	おかゆ 野菜スープ
	18	白身魚煮 煮野菜	じゃが芋の含め煮 ヨーグルトかけ	白身魚煮 煮野菜	じゃが芋の含め煮 ヨーグルトかけ	白身魚のほぐし煮 煮野菜	じゃがいものつぶし煮 ヨーグルトかけ	白身魚のペースト キャベツと青菜の裏ごし
土	5	ケチャップヌードル	軟飯 果物	ケチャップヌードル	おかゆ すりりんご	トマトリゾット	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ
	19	おろし和え バジタブルスープ	白身魚の野菜あん みそ汁	おろし和え バジタブルスープ	白身魚の野菜あん みそ汁	おろし煮 バジタブルスープ	白身魚の野菜あん みそ汁	マッシュポテト 大根と人参の裏ごし
月	7	野菜うどん 白身魚煮 人参の炒め煮	軟飯 果物 かぼちゃの含め煮 みそ汁	野菜うどん 白身魚煮 人参の炒め煮	おかゆ すりりんご かぼちゃの含め煮 みそ汁	野菜スープおじや 白身魚のほぐし煮 人参のつぶし煮	おかゆ すりりんご かぼちゃのつぶし煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュパンブキン キャベツと青菜の裏ごし
	8	トマトドリア 野菜あえ 白菜スープ	軟飯 ヨーグルトかけ じゃがいものケチャップ煮 くず汁	トマトドリア 野菜あえ 白菜スープ	おかゆ すりりんご 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	トマトミルクドリア おろし煮 白菜スープ	おかゆ すりりんご 豆腐のそぼろ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 青菜と白菜の裏ごし
水	9	五目うどん 白身魚のチーズ煮 きな粉和え	納豆ごはん 果物 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	五目うどん 白身魚のチーズ煮 きな粉和え	納豆粥 すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	五目スープおじや 白身魚のほぐしチーズ煮 きな粉和え	おかゆ すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と人参の裏ごし
	10	軟飯 ビーンズシチュー	とろろ粥 果物	おかゆ ビーンズシチュー	とろろ粥 すりりんご	おかゆ ビーンズミルクスープ	とろろ粥 すりりんご	おかゆ 野菜スープ
木	24	豆腐と野菜のくず煮 フレンチサラダ	ポテトとひき肉のみそ煮 みそ汁	豆腐と野菜のくず煮 フレンチサラダ	ポテトとひき肉のみそ煮 みそ汁	豆腐と野菜のくず煮 おろし煮	ポテトとひき肉のつぶしみそ煮 みそ汁	すり豆腐 キャベツと玉葱の裏ごし
	11	そぼろごはん 大根あえ ポテトスープ	トースト ヨーグルトかけ 豆腐のケチャップ煮 野菜スープ	そぼろ粥 大根あえ ポテトスープ	おかゆ ヨーグルトかけ 豆腐のケチャップ煮 野菜スープ	そぼろ粥 つぶし煮 ポテトスープ	おかゆ ヨーグルトかけ 豆腐のあんとし 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参と玉葱の裏ごし
土	12	軟飯 すまし汁	茶めし 果物	おかゆ すまし汁	茶粥 すりりんご	おかゆ すまし汁	茶粥 すりりんご	おかゆ 野菜スープ
	26	白身魚の香味煮 煮野菜	木の葉焼き みそスープ	白身魚の香味煮 煮野菜	木の葉焼き みそスープ	白身魚のほぐし香味煮 煮野菜	具入りマッシュポテト みそスープおじや	白身魚のペースト キャベツと青菜の裏ごし
月	14	軟飯 みそ汁	トースト 果物	おかゆ みそ汁	おかゆ すりりんご	おかゆ みそ汁	おかゆ すりりんご	おかゆ 野菜スープ
	28	肉じゃが しらす入り煮浸し	含め煮 ジュリアンスープ	肉じゃが しらす入り煮浸し	含め煮 ジュリアンスープ	じゃが芋の煮物 しらす入り煮浸し	つぶし煮 ジュリアンスープ	マッシュポテト 人参とキャベツの裏ごし

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きしてから)使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく、鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2022年 3月 補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜 日	日	補 食	牛	乳	100 c c	夕 食	牛	乳	100 c c
火	1 15 29	ぼたぼた焼き風おにぎり				ごはん さわらの照り焼き おかかあえ			
						大根スープ 果物			
水	2 16 30	甘辛きりたんぼ				ごはん 麻婆豆腐 ナムル			
						じゃが芋のみそ汁 ブルー			
木	3 17 31	ライスお焼き				ごはん さばの煮つけ えのきあえ			
						かぶのみそ汁 果物			
金	4 18	ふかし芋				ピピンバ ツナあえ 中華風スープ			
						ブルー			
土	5 19	甘みそ焼きおにぎり				そぼろ丼 お浸し かぼちゃと揚げのみそ汁			
						ブルー			
月	7	五平餅風				ごはん ホイコーロー ごま酢きゅうり			
						野菜スープ 果物			
火	8 22	ふかし芋				ごはん 白身魚の煮つけ 甘酢あえ			
						大根のみそ汁 ブルー			
水	9 23	フライドポテト風				ごはん 豚肉のはちみつみそ 野菜サラダ			
						わかめのみそ汁 果物			
木	10 24	ライスお焼き				ごはん さばの甘酢ソース 白和え			
						キャベツのみそ汁 ブルー			
金	11 25	みそ焼きおにぎり				ごはん 焼きとり風 キャベツとしめじの煮浸し			
						もやしスープ 果物			
土	12 26	焼きおにぎり				ごはん 豆腐の野菜あん 人参の甘煮			
						じゃが芋のみそ汁 ブルー			
月	14 28	フライドポテト風				ずき焼き風豚丼 かぼちゃの甘煮 春雨スープ			
						ブルー			

