

2022



3月の献立



とろぽろ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	568kcal 21.7g
2	水	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	567kcal 21.3g
3	木	いなり寿司 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 オレンジ 【イベント献立】	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉 水菜 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	605kcal 22.8g
4	金	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	587kcal 23.0g
5	土	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	588kcal 22.4g
7	月	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 白菜とコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 メロンパン	602kcal 19.9g
8	火	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 きなこ玉 洋なし	581kcal 26.9g
9	水	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	593kcal 21.2g
10	木	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	562kcal 22.3g
11	金	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	629kcal 26.2g
12	土	ご飯 ポテトコロケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	632kcal 20.7g
14	月	ホワイトデー☆クリームライス りんご トマトとわかめのツナサラダ 【イベント献立】	米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	620kcal 19.0g
15	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	568kcal 21.7g
16	水	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	567kcal 21.3g
17	木	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	608kcal 20.7g
18	金	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	587kcal 23.0g
19	土	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	588kcal 22.4g
22	火	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ 黄桃	牛乳 きなこ玉 洋なし	591kcal 27.4g
23	水	鶏うどん さつま芋サラダ パイン	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	584kcal 19.9g
24	木	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナツ	562kcal 22.3g
25	金	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	629kcal 26.2g
26	土	ご飯 ポテトコロケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	632kcal 20.7g
28	月	ご飯 キャベツのクリームシチュー トマトとわかめのツナサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	611kcal 19.1g
29	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	568kcal 21.7g
30	水	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	567kcal 21.3g
31	木	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	608kcal 20.7g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。

2022



3月の献立



とろぽろ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いらり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏もも肉とひじきのチャーハン	472kcal 18.1g
2	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	468kcal 17.8g
3	木	牛乳 ビスケット	いなり寿司 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 オレンジ 【イベント献立】	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 大根 鶏肉 水菜 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	504kcal 19.0g
4	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	490kcal 19.1g
5	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	487kcal 18.7g
7	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め 白菜とコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 インゲン すり胡麻 白菜 コーン ソーメン 長ねぎ	牛乳 メロンパン	501kcal 16.9g
8	火	牛乳 ビスケット	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 りんご	米 助宗タラ キャベツ 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 きなこ玉 洋なし	481kcal 22.0g
9	水	牛乳 せんべい	鶏うどん さつま芋サラダ ヨーグルト	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり ヨーグルト	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	488kcal 17.7g
10	木	牛乳 ビスケット	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナッツ	472kcal 18.6g
11	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	521kcal 21.5g
12	土	牛乳 ビスケット	ご飯 ポテトコロケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	520kcal 17.5g
14	月	牛乳 せんべい	ホワイトデー☆クリームライス りんご トマトとわかめのツナサラダ 【イベント献立】	米 人参 鶏肉 玉ねぎ アスパラ シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	514kcal 16.2g
15	火	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いらり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏もも肉とひじきのチャーハン	472kcal 18.1g
16	水	牛乳 せんべい	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	468kcal 17.8g
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	506kcal 17.4g
18	金	牛乳 せんべい	ふりかけご飯 ハンバーグ かぼちゃの煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 牛乳 チンゲン菜 人参 かぼちゃ 玉子 ワカメ	牛乳 ミニ焼きうどん	490kcal 19.1g
19	土	牛乳 ビスケット	ご飯 カラスカレイの竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 豆腐 きゅうり さつま芋 長ねぎ ヨーグルト	牛乳 オレンジゼリー 鉄カルウエハース	487kcal 18.7g
22	火	牛乳 せんべい	ご飯 助宗タラのサクサクフライ 豆腐と小松菜の煮物 みそ汁 黄桃	米 助宗タラ ブロッコリー 豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ ワカメ 黄桃	牛乳 きなこ玉 洋なし	493kcal 22.5g
23	水	牛乳 ビスケット	鶏うどん さつま芋サラダ パイン	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ 油揚げ 長ねぎ さつま芋 きゅうり パイン	牛乳 スティック野菜 チーズ入りふりかけおにぎり	484kcal 16.8g
24	木	牛乳 せんべい	ご飯 ふわふわ玉子の甘酢あん 大根の炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 玉子 豚肉 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 えのき茸 豆腐 ワカメ オレンジ	牛乳 米粉のドーナッツ	464kcal 18.6g
25	金	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鮭の菜種焼き さつま芋のミルク煮 みそ汁 パナナ	米 鮭 玉子 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏肉 牛乳 パセリ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ジャムパン 白桃	522kcal 21.6g
26	土	牛乳 せんべい	ご飯 ポテトコロケ 大根サラダ みそ汁	米 じゃが芋 玉ねぎ 豚肉 キャベツ 大根 人参 水菜 豆腐 なめこ	牛乳 チーズスコーン	524kcal 17.4g
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯 キャベツのクリームシチュー トマトとわかめのツナサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ キャベツ 人参 シチューミクス 牛乳 グリンピース トマト ワカメ ツナ りんご	牛乳 豆乳小豆いろいろ	504kcal 16.3g
29	火	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ パセリ ごぼう チンゲン菜 玉子 いらり胡麻 かぼちゃ 人参	牛乳 鶏もも肉とひじきのチャーハン	475kcal 18.2g
30	水	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 白糸タラ キャベツ 粉とうふ 鶏肉 人参 小松菜 花ふ しめじ パナナ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	471kcal 17.8g
31	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 すまし汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 トマト 大根 人参 油揚げ 水菜 豆腐 ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	499kcal 17.4g

栄養士 柴田あや

都合により献立の変更がある場合もあります。