

令和5年3月

献立表

Information

早いもので、今年度もあと1か月になりました。今月は鱈(さわら)やぼたもちなど春を感じるメニューが登場します。春は牡丹の花にちなんで「ぼたもち」、秋は萩の花が咲くので「おはぎ」と同じ食べ物でも春と秋で名前が変化します。子ども達はきな粉が大好きなので、喜んで食べてくれます。

食材案内 「じゃがいも 馬鈴薯」

馬鈴薯はでん粉質が多く含まれていることからエネルギー源となり、主食として用いられるなど穀物としての特徴をそなえています。一方でビタミンB1やB6、C、カリウム、食物繊維なども豊富に含まれ、野菜としての特徴も兼ね備えています。とりわけ、ビタミンCはりんごの10倍も含まれており加熱調理しても壊れにくいので、煮たり茹でたりしても高い栄養価を保ちます。おいしい馬鈴薯は全体がふっくらしていて、でこぼこが少なく、かたくて重いもの、そして皮が薄く色が均一で新鮮なものが良品です。芽が出ていたり、光に当たって緑化したものは避けましょう。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15,29	水	米(押し麦) すき煮丼 豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、人参 春菊、生しいたけ みそ汁 わかめ、えのき、油揚げ ひじきのごま酢あえ ひじき、切干大根、きゅうり、人参	米(押し麦) すき煮丼 豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、人参 春菊、生しいたけ みそ汁 わかめ、えのき、油揚げ ひじきのごま酢あえ ひじき、切干大根、きゅうり、人参	白がゆ すき煮丼 豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、人参 春菊、生しいたけ みそ汁 わかめ、えのき、油揚げ ひじきのごま酢あえ ひじき、切干大根、きゅうり	1,15,29日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
		米(押し麦) ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ ジャーマンポテト じゃが芋、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	米(押し麦) ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ ジャーマンポテト じゃが芋、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	白がゆ ビーフンスープ ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ チンゲン菜、しめじ ジャーマンポテト じゃが芋、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	2,16,30日:ラスク パン、砂糖、バター
3,17	金	ちらし寿司(ア) 鮭フレーク、人参、かんぴょう 干しいたけ、きゅうり、いんげん 刻みのり、卵 なばなのおすまし なばな、えのき、麩	ちらし寿司 鮭フレーク、人参、かんぴょう 干しいたけ、きゅうり、いんげん 刻みのり なばなのおすまし なばな、えのき、麩	おじや 鮭フレーク、人参、いんげん カルピス、オレンジジュース いちご、もも、みかん、キウイ 寒天、アガー 17日:大学芋 さつまいも、水あめ、しょうゆ	3日:ひなまつりゼリー カルピス、オレンジジュース いちご、もも、みかん、キウイ 寒天、アガー 17日:大学芋 さつまいも、水あめ、しょうゆ
		五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	4,25日:りんご
4,25	土	食パン 鱈の甘酢あんかけ 鱈、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮 しめじ ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	食パン 鱈の甘酢あんかけ 鱈、人参、玉ねぎ、たけのこ水煮 しめじ ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用)	食パン 鱈の甘酢あんかけ 鱈、人参、玉ねぎ、しめじ ポトフ かぶ、人参、玉ねぎ	6日:五平餅 米、赤みそ、砂糖、しょうゆ 生姜、みりん 20日:ぼた餅 米、もち米、きな粉、砂糖、塩

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,31	火/金	米(押し麦) 高野豆腐の卵とじ(ア) 高野豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ 生しいたけ、たけのこ水煮 卵 ツナのおえもの ツナ、もやし、きゅうり、人参	アレルギー 米(押し麦) 高野豆腐の煮物 高野豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ 生しいたけ、たけのこ水煮 ツナのおえもの ツナ、もやし、きゅうり、人参	離乳食 白がゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ 生しいたけ ツナのおえもの ツナ、もやし、きゅうり、人参	手作りおやつ 7日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン 31日:ポテトサンド(ア) じゃが芋、人参、きゅうり、パン マヨネーズ
		8日:食パン 白菜のクリームスープ 豚肉、かぶ、人参、玉ねぎ 白菜、しめじ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	22日:クロロールパン 白菜のクリームスープ 豚肉、かぶ、人参、玉ねぎ 白菜、しめじ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	食パン、クロロールパン 白菜のクリームスープ 豚肉、かぶ、人参、玉ねぎ 白菜、しめじ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	8日:チーズ蒸しパン チーズ、ホットケーキミックス 22日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖 コーンスターチ
8,22	水	米(押し麦) 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、里芋 こんにゃく、胡麻 南瓜の煮つけ 南瓜	アレルギー 米(押し麦) 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、里芋 こんにゃく、胡麻 南瓜の煮つけ 南瓜	離乳食 白がゆ 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、里芋 こんにゃく、胡麻 南瓜の煮つけ 南瓜	8日:チーズ蒸しパン チーズ、ホットケーキミックス 22日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖 コーンスターチ
		米(押し麦) 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、里芋 こんにゃく、胡麻 南瓜の煮つけ 南瓜	アレルギー 米(押し麦) 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、里芋 こんにゃく、胡麻 南瓜の煮つけ 南瓜	離乳食 白がゆ 大根のごまみそ汁 豚肉、大根、人参、ねぎ、里芋 こんにゃく、胡麻 南瓜の煮つけ 南瓜	9日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン 23日:ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐 牛乳、砂糖
10,24	金	米(押し麦) カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも 白菜の土佐あえ 白菜、人参	アレルギー 米(押し麦) カレーライス 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも 白菜の土佐あえ 白菜、人参	離乳食 おじや 豚挽き肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも 白菜の土佐あえ 白菜、人参	10日:バナナ 24日:バナナ
		炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん しめじ 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん しめじ 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	おじや 人参、ツナ、油揚げ、いんげん しめじ 切り干し大根のみそ汁 切り干し大根、わかめ、豆腐	11日:りんご
13,27	月	米(押し麦) さつまいものカレーソテー 豚挽き肉、さつまいも、人参 玉ねぎ、チーズ のっぺい汁 大根、人参、油揚げ、白菜 里芋	アレルギー 米(押し麦) さつまいものカレーソテー 豚挽き肉、さつまいも、人参 玉ねぎ、チーズ のっぺい汁 大根、人参、油揚げ、白菜 里芋	離乳食 白がゆ さつまいものソテー 豚挽き肉、さつまいも、人参 玉ねぎ のっぺい汁 大根、人参、油揚げ、白菜 里芋	13日:ピザパントースト 食パン、トマト缶、玉ねぎ、チーズ ケチャップ、バジル、パセリ 27日:南瓜パン 南瓜、砂糖、パン、バター、牛乳 クラッカー
		14日:ミルクロールパン チキンカツ 鶏肉 おひたし キャベツ、人参、もやし わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき	28日:食パン チキンカツ 鶏肉 おひたし キャベツ、人参、もやし わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき	食パン、ミルクロールパン おひたし キャベツ、人参、もやし わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき、鶏肉	14日:りんご 28日:りんご
14,28	火	米(押し麦) 高野豆腐の卵とじ(ア) 高野豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ 生しいたけ、たけのこ水煮 卵 ツナのおえもの ツナ、もやし、きゅうり、人参	アレルギー 米(押し麦) 高野豆腐の煮物 高野豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ 生しいたけ、たけのこ水煮 ツナのおえもの ツナ、もやし、きゅうり、人参	離乳食 白がゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐、鶏肉、人参、玉ねぎ 生しいたけ ツナのおえもの ツナ、もやし、きゅうり、人参	手作りおやつ 7日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖 ゼラチン 31日:ポテトサンド(ア) じゃが芋、人参、きゅうり、パン マヨネーズ
		8日:食パン 白菜のクリームスープ 豚肉、かぶ、人参、玉ねぎ 白菜、しめじ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	22日:クロロールパン 白菜のクリームスープ 豚肉、かぶ、人参、玉ねぎ 白菜、しめじ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	食パン、クロロールパン 白菜のクリームスープ 豚肉、かぶ、人参、玉ねぎ 白菜、しめじ 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	8日:チーズ蒸しパン チーズ、ホットケーキミックス 22日:きな粉クッキー 薄力粉、きな粉、バター、粉砂糖 コーンスターチ