

3 月 献 立 表 【せらにし保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月	昼食	ごはん ちゅうかどん こまつなともやしのなむる ふる一つみっくす	米 片栗粉、油、ごま油、三温糖 ごま、三温糖、ごま油	豚肉 ハム	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうが こまつな、もやし、にんじん フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【リクエストメニュー】とうにゅうぷりん	ブリンの素	牛乳 豆乳	
3火	昼食	ばらずし とりのからあげ ぶろっこりー すましじる いちご	米、三温糖、油 油、片栗粉、小麦粉 焼ふ	卵 鶏肉 油揚げ、わかめ	れんこん、にんじん、いんげん、干しいたけ しょうが ブロッコリー 松なめこ、ねぎ いちご
	午後おやつ	かるびす(たきびくつきんぐ) ひなあられ	カルピス ひなあられ		
4水	昼食	ごはん あつあげのころころまーぼー ばんさんすー ばなな	米 三温糖、片栗粉、油 はるさめ、三温糖、ごま、ごま油	厚揚げ、豚肉、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ
	午後おやつ	おちゃ すばげていなぼりたん	スパゲティー	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン
5木	昼食	ごはん さかなのさくさく おひたし だいこんのみそしる おれんじ	米 パン粉、小麦粉 三温糖	メルルーサ ちくわ、かつお節 油揚げ	もやし、こまつな、にんじん だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう すきむとうふかりんとう	小麦粉、油、三温糖	牛乳 豆腐、卵、スキムミルク	
6金	昼食	ごはん じゃがいものちーずやき ぶろっこりーのさらだ みねすとりーね みかん	米 じゃがいも、油 ノンエッグマヨネーズ、三温糖 マカロニ、三温糖、油	鶏肉、ベーコン、チーズ ハム 豚肉	たまねぎ、にんじん、パセリ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、トマトジュース、にんじん みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまとちくわのおやき	小麦粉、黒ごま	牛乳 豆乳、ちくわ、わかめ	
7土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
9月	昼食	ごはん やきとりどん こまつなとつなのさらだ ばいんかん	米 三温糖 じゃがいも、オリーブ油、三温糖	鶏肉 ツナ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、白ねぎ キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン パイン缶
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【リクエストメニュー】ましゅまるさくさくぼーる	コーンフレーク、油、ましゅまる	牛乳	
10火	昼食	ごはん さけのずんだやき ゆかりあえ こめこめんのすーぷ りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 米粉めん	さけ ベーコン	枝豆 キャベツ、しそふりかけ たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、白ねぎ りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう さくふわいちごくっきー	ホットケーキ粉、油、三温糖	牛乳	いちご
11水	昼食	くろわっさん ばーくけちゃっぷ ぶろっこりー ちりめんさらだ おれんじ	クロワッサン 油、片栗粉、三温糖 三温糖、ごま油	豚肉 しらす干し、わかめ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちゅうかむしばん	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳 卵	
12木	昼食	ごはん さばのうめに きゅうりのおかかあえ ぐだくさんみそしる ばなな	米 三温糖 さつまいも、こんにやく	さば かつお節 みそ、ベーコン、豚肉	うめ干し、しょうが きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすかてん	カルピス	牛乳	みかん缶、かてん
13金	昼食	ごはん にくどうふ はるさめさらだ ふる一つみっくす	米 糸こんにやく、三温糖、油 ノンエッグマヨネーズ、はるさめ	牛肉、豆腐 ハム	たまねぎ、白ねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、にんじん フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう にんじんほっとけき	ホットケーキ粉	牛乳 豆乳、卵	にんじん
14土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
16月	昼食	ごはん ちりこんかん こまつなつなあえ りんご	米 マカロニ、油、三温糖	だいず水煮、牛肉、ベーコン ツナ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、トマトピューレ、にんにく こまつな、もやし、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちーずいりじゃがいももち	じゃがいも、バター、片栗粉	牛乳 チーズ	
17火	昼食	ごはん にくじゃが かりぼりづけ いちご	米 じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、油 三温糖	牛肉 刻みこんぶ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、レモン果汁 いちご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ	ホットケーキ粉、白玉粉、油、三温糖	牛乳 豆腐	
18水	昼食	ごはん かれーしちゅー れんこんさらだ ばなな	米 じゃがいも、油、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ、ごま	牛肉 ツナ、わかめ	たまねぎ、にんじん、りんご、にんにく、しょうが だいこん、れんこん、コーン バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【リクエストメニュー】ぴざとーすと	食パン	牛乳 チーズ	コーン、ピーマン

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19 木	昼食	ごはん 【ふるさと】とりにくのごまみそやき ゆでやさい ちゅうかすーぶ おれんじ	米 三温糖、油、ごま、片栗粉 油	鶏肉、みそ 豚肉	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ オレンジ
	午後おやつ	おちゃ かつおちーずむすび	米	チーズ、かつお節	
21 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
23 月	昼食	ごはん とりにくのてりやき さつまいものあまに こまつなのくりーむすーぶ みかん	米 さつまいも、さんおんとう 米粉	鶏肉 豆乳、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン、コーン、にんじん、こまつな みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう めろんぱんくつきー	ホットケーキ粉、油、グラニュー糖	牛乳 卵	
24 火	昼食	ごはん さかなのばーべきゅーそーすかけ きゃべつのかかりあえ はるさめすーぶ おれんじ	米 揚げ油、小麦粉、三温糖、片栗粉 はるさめ	あかうお ベーコン	たまねぎ、しょうが キャベツ、しそふりかけ はくさい、もやし、こまつな、にんじん、干しいたけ オレンジ
	午後おやつ	おちゃ やきそば	中華めん、油	豚肉、かつお節、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん
25 水	昼食	ごはん ぶたにくのぱんこやき きゅうりのこんぶあえ ぼとふ りんご	米 パン粉、小麦粉 じゃがいも、油	豚肉、粉チーズ 塩こんぶ ベーコン	パセリ きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おいわいゼリー (いちごぶりん)	いちごプリンの素	牛乳 牛乳、生クリーム	もも缶、みかん缶、いちご
26 木	昼食	ごはん びーんずばーぐ ほうれんそうのいそあえ はなやさいのかれーそてー ぱいんかん	米 パン粉 油	鶏肉、豆腐、だいず水煮、牛乳 焼きのり ハム	たまねぎ、にんじん ほうれんそう ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ パイン缶
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みにあめりかんどっく	ホットケーキ粉、油	牛乳 ウインナー、卵	
27 金	昼食	ごはん きのこぐらたん きゃべつのおかかあえ わかめすーぶ ばなな	米 マカロニ、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉 かつお節 ベーコン、わかめ	たまねぎ、エリンギ、しめじ、いんげん きゅうり、キャベツ、にんじん もやし、こまつな、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうにゅうくりーむとーすと	食パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳	
28 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
30 月	昼食	ごはん ちきんかつ ほうれんそうとつなのちゅうかあえ ぶたにくとやさいのおしる おれんじ	米 パン粉、油、小麦粉 三温糖、ごま油、ごま じゃがいも	鶏肉 ツナ 豚肉	キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう よーぐるとぱんけーき	ホットケーキ粉、油、ブルーベリージャム	牛乳 ヨーグルト、牛乳、卵	
31 火	昼食	ごはん びーふしちゅー かみかみあえ ばなな	米 小麦粉、油、三温糖 三温糖	牛肉、豆乳 さきいか	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、にんにく だいこん、にんじん、きゅうり バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	牛乳	

★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がでます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつは、およそ100～250kcalです。

～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～
今月の食材は 【みそ】 です。

19日：鶏肉のごまみそ焼き

(今月使用するその他の世羅食材)

お米、こまつな、松なめこ、米粉麺、れんこん、牛肉 等



【みそ】

発酵食品である味噌は、乳酸菌などの善玉菌を多く含んでいるので、おなかの調子を整える効果が期待できます。