

# 3 月 献 立 表 【にしおおた保育所】

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	こめ かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう ごま、さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく はむ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、しょうが こまつな、もやし、にんじん ばいんかん ももかん みかんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【りくえすとめにゅー】とうにゅうぷりん	ぷりんのもと	ぎゅうにゅう とうにゅう	
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	こめ、さんおんとう、あぶら あぶら、かたくりこ、こむぎこ  やきふ	たまご とりにく  あぶらあげ、わかめ	れんこん、にんじん、いんげん、ほししいたけ しょうが ぶろっこりー まつなめこ、ねぎ いちご
	午後おやつ	じゅーす ひなあられ	じゅーす 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	こめ さんおんとう、かたくりこ、あぶら はるさめ、さんおんとう、ごま、ごまあぶら	あつあげ、ぶたにく、みそ はむ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、しょうが きやべつ、きゅうり、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう すばげていなぼりたん	すばげていー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ぴーまん
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	こめ ばんこ、こむぎこ さんおんとう	めるるーさ ちくわ、かつおぶし あぶらあげ	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 おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう すきむとうふかりんとう	こむぎこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう とうふ、たまご、すきむみるく	
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 みねすとろーね みかん	こめ じゃがいも、あぶら のんえっぐまよねーず、さんおんとう まかろに、さんおんとう、あぶら	とりにく、ペーこん、ちーず はむ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ぼせり ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、きやべつ、とまとじゅーす、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	こむぎこ、くろごま	ぎゅうにゅう とうにゅう、ちくわ、わかめ	
7土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん  ぜりー	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	こめ さんおんとう じゃがいも、おりーぶあぶら、さんおんとう	とりにく つな	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しろねぎ きやべつ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ぴーまん ばいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【りくえすとめにゅー】ましゅまるさくさくぼーる	こーんふれーく、あぶら、ましゅまる	ぎゅうにゅう	
10火	昼食	ごはん さけのずんだやき ゆかりあえ こめこめんのすーぶ りんご	こめ のんえっぐまよねーず  こめこめん	さけ  ペーこん	えだまめ きやべつ しそふりかけ たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん、しろねぎ りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう さくふわいちごくつきー	ほっとけーきこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう	いちご
11水	昼食	くろわっさん ぼーくけちゃっぶ ぶろっこりー ちりめんさらだ おれんじ	くろわっさん あぶら、かたくりこ、さんおんとう  さんおんとう、ごまあぶら	ぶたにく  しらすぼし、わかめ	もやし、たまねぎ、ちんげんさい、ぴーまん ぶろっこりー きやべつ、きゅうり、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちゅうかむしばん	こむぎこ、くろざとう、あぶら	ぎゅうにゅう たまご	
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	こめ さんおんとう  さつまいも、こんにやく	さば かつおぶし みそ、ペーこん、ぶたにく	うめぼし、しょうが きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かるびすかんでん	かるびす	ぎゅうにゅう	みかんかん、かんでん
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	こめ いとこんにやく、さんおんとう、あぶら のんえっぐまよねーず、はるさめ	ぎゅうにく、とうふ はむ	たまねぎ、しろねぎ、にんじん きゅうり、きやべつ、にんじん ばいんかん ももかん みかんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう にんじんほっとけーき	ほっとけーきこ	ぎゅうにゅう とうにゅう、たまご	にんじん
14土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	ばん  ぜりー	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	こめ まかろに、あぶら、さんおんとう	だいずみずに、ぎゅうにく、ペーこん つな	たまねぎ、にんじん、ホーフトマト、まっしゅるーぶ、とまとびゅーれ、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、ばたー、かたくりこ	ぎゅうにゅう ちーず	
17火	昼食	ごはん にくじゃが かりぼりづけ いちご	こめ じゃがいも、いとこんにやく、さんおんとう、あぶら さんおんとう	ぎゅうにく きざみこんぶ	たまねぎ、にんじん、はねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、れもんかじゅう いちご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう もちもちどーなつ	ほっとけーきこ、しらたまこ、あぶら、さんおんとう	ぎゅうにゅう とうふ	
18水	昼食	ごはん かれーしちゅー れんこんさらだ ばなな	こめ じゃがいも、あぶら、こむぎこ のんえっぐまよねーず、ごま	ぎゅうにく つな、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、こーん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう 【りくえすとめにゅー】ぴざとーすと	しょくばん	ぎゅうにゅう ちーず	こーん、ぴーまん

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 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	こめ さんおんとう、あぶら、ごま、かたくりこ あぶら	とりにく、みそ ぶたにく	ぶろっこりー、にんじん たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ おれんじ
	午後おやつ	おちゃ かつおちーずむすび	こめ	ちーず、かつおぶし	
21 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	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	こめ さつまいも、さんおんとう こめこ	とりにく とうにゅう、ペーこん	たまねぎ、くりーむこーん、こーん、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	ほっとけーきこ、あぶら、ぐらにゅーとう	ぎゅうにゅう たまご	
24 火	昼食	ごはん さかなのばーベきゅーそーすかけ きゃべつゆかりあえ はるさめすーぶ おれんじ	こめ あぶら、こむぎこ、さんおんとう、かたくりこ はるさめ	あかうお ペーこん	たまねぎ、しょうが きゃべつ、しそふりかけ はくさい、もやし、こまつな、にんじん、ほししいたけ おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やきそば	ちゅうかめん、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、かつおぶし、あおのり	きゃべつ、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	こめ ぱんこ、こむぎこ じゃがいも、あぶら	ぶたにく、こなちーず しおこんぶ ペーこん	ばせり きゅうり たまねぎ、きゃべつ、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おいわいぜりー (いちごぷりん)	いちごぷりんのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、なまくりーむ	ももかん、みかんかん、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	こめ ぱんこ あぶら	とりにく、とうふ、だいちみず、ぎゅうにゅう やきのり はむ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう ぶろっこりー、かりふらわー、にんじん、たまねぎ ぱいんかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みにあめりかんどつく	ほっとけーきこ、あぶら	ぎゅうにゅう ういんなー、たまご	
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	こめ まかろに、あぶら、こむぎこ、ぱんこ	ぎゅうにゅう、とりにく かつおぶし ペーこん、わかめ	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、いんげん きゅうり、きゃべつ、にんじん もやし、こまつな、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう とうにゅうくりーむとーすと	しょくぱん、さんおんとう、こーんすたーち	ぎゅうにゅう とうにゅう	
28 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	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	こめ ぱんこ、あぶら、こむぎこ さんおんとう、ごまあぶら、ごま じゃがいも	とりにく つな ぶたにく	きゃべつ、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 おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう よーぐるとぱんけーき	ほっとけーきこ、あぶら、ぶるべりーじゃむ	ぎゅうにゅう よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	
31 火	昼食	ごはん びーふしちゅー かみかみあえ ばなな	こめ こむぎこ、あぶら、さんおんとう さんおんとう	ぎゅうにゅう、とうにゅう さきいか	たまねぎ、にんじん、まっしゅーむ、とまとびゅーれ、にんにく だいこん、にんじん、きゅうり ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	

★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。