

2022年3月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）

大和YMCA保育園

日 に ち	昼 食					午後おやつ
	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	
1 火	ごはん	高野豆腐の炒り煮	ごぼうのすりごま和え	みそ汁	牛乳 納豆トースト	
	七分つき米 高野豆腐、豚肉、人参、こんにゃく、しめじ さやいんげん、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、油、塩	ごぼう、きゅうり、すりごま 玉ねぎ、さつまいも、えのさたけ かつおだし、昆布だし みそ	牛乳 納豆トースト	デコボン	牛乳 納豆トースト	
2 水	カレーライス	春雨サラダ	スープ		牛乳 五平もち、青のり煮干し	
	七分つき米、玄米、鶏肉、油、しょうが、じゃがいも 人参、玉ねぎ、ケチャップ、ソース、野菜ブイヨン 豆乳、カレー粉、しょうゆ、砂糖、米粉	春雨、小松菜、きゅうり 大豆、キャベツ、コーン 赤ピーマン、鶏、砂糖、しょうゆ 野菜ブイヨン、塩 ごま油	牛乳 五平もち、青のり煮干し 七分つき米、もち米、みそ、砂糖 煮干し、油、青のり	いよかん	牛乳 納豆トースト	
	ひなまつりメニュー					
3 木	ちらし寿司	菜の花の天ぷら	すまし汁		牛乳 ひしもちゼリー	
	七分つき米、鶏、砂糖、塩、鶏、人参 さやいんげん、かんびょう、しょうゆ	菜の花、小松菜、コーン、米粉 油、塩	豆乳、抹茶、粉末寒天、砂糖、いちご たけのこ、キャベツ、みつば かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	デコボン	牛乳 豆乳、抹茶、粉末寒天、砂糖、いちご たけのこ、キャベツ、みつば かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	
4 金	ごはん	豚しゃぶのごまだれ	豆サラダ	みそ汁	牛乳 じゃがいもチヂミ	
	七分つき米 豚肉、玉ねぎ、ねりごま、しょうゆ、砂糖	ひこまめ、人参、コーン ブロッコリー、鶏、砂糖 かつおだし、昆布だし みそ	牛乳 じゃがいもチヂミ じゃがいも、米粉、鶏ひき肉、ひじき 人参、にら、ごま油、油、しょうゆ	はっさく	牛乳 じゃがいもチヂミ じゃがいも、米粉、鶏ひき肉、ひじき 人参、にら、ごま油、油、しょうゆ	
5 土	ごはん	厚揚げのひき肉あんかけ	かぼちゃの煮物	すまし汁	牛乳 お菓子	
	七分つき米 厚揚げ、豚ひき肉、人参 ほろとん草、しめじ、みそ 砂糖、しょうゆ、片栗粉	かぼちゃ、いんげん 野菜豆腐、水菜、もやし 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし しょうゆ、塩	牛乳 お菓子 せんべい		牛乳 お菓子	
7 月	ごはん	ぶりの甘酒みそ焼き	ひじきのケチャップ煮	すまし汁	牛乳 フライドポテト	
	七分つき米 ぶり、甘酒、みそ、砂糖	鶏肉、ひじき、人参 かぼちゃ、玉ねぎ 油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ じゅわい、かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	牛乳 フライドポテト じゅわい、油、塩、青のり	りんご	牛乳 フライドポテト	
8 火	マーボー豆腐丼	パンバンジーサラダ	わかめスープ		牛乳 焼きビーフン	
	七分つき米、玄米、豆腐、豚ひき肉、赤ピーマン ねぎ、油、野菜ブイヨン、砂糖、みそ、しょうゆ、片栗粉	鶏ささみ、きゅうり、人参 わかめ、白菜、ニラ 玉ねぎ、小松菜、ごま油、しょうゆ、塩 砂糖、ごま油	牛乳 焼きビーフン ビーフン、鶏肉、人参 玉ねぎ、小松菜、ごま油、しょうゆ、塩	はっさく	牛乳 焼きビーフン	
9 水	ぶりかけごはん	ねぎ塩チキン	ほうれん草ののり和え	みそ汁	牛乳 高野豆腐のラスク	
	七分つき米、玄米 油揚げ、青のり、昆布 ごま、砂糖、鶏	ほうれん草、もし、しめじ のり、しゅうまい、砂糖 昆布だし、みそ	牛乳 高野豆腐のラスク 豆苗、切り干し大根 人参、かつおだし 昆布だし、みそ	デコボン	牛乳 高野豆腐のラスク	
10 木	ごはん	かじきのボテフレーク	アスパラのカレーソテー	スープ	牛乳 おいなりさん	
	七分つき米 めかじき、塩、マヨドレ、マッシュボテト 油	アスパラガス、人参 カリフラワー、塩 カレーパン、野菜ブイヨン、油 カレーパン、野菜ブイヨン、油	牛乳 アスパラガス、人参 カリフラワー、塩 カレーパン、野菜ブイヨン、油 アスパラガス、人参 カリフラワー、塩 カレーパン、野菜ブイヨン、油	りんご	牛乳 おいなりさん	
11 金	ごはん	ひじきつくね	あしたば納豆	みそ汁	牛乳 抹茶ブランニー	
	七分つき米 鶏肉、ねぎ、レモン果汁、塩、油 ごま、砂糖、鶏	ひじき肉、玉ねぎ、ひじき、塩、片栗粉 豆苗、かわいだん、昆布 めかじき、塩、油 ひじきわら納豆、しょうゆ、砂糖 昆布だし、みそ	牛乳 抹茶ブランニー 豆苗、砂糖、米粉、豆乳、片栗粉 抹茶、ベーキングパウダー ひじきわら納豆、しょうゆ、砂糖 昆布だし、みそ	はっさく	牛乳 抹茶ブランニー	
12 土	ごはん	豚肉と大根の梅煮	小松菜のおひたし	みそ汁	牛乳 お菓子	
	七分つき米 豚肉、大根、人参 梅干し、砂糖、しょうゆ かつおだし、昆布だし	小松菜、黄ピーマン、えのきたけ 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし 昆布だし	牛乳 お菓子 せんべい		牛乳 抹茶ブランニー	
14 月	ごはん	バーベキューチキン	切り干し大根の煮物	みそ汁	牛乳 ココアマカロニ	
	七分つき米 鶏肉、ケチャップ ソース、砂糖	切り干し大根、人参、さやいんげん まいたけ、かつおだし、昆布だし しょうゆ、砂糖、油 みそ	牛乳 ココアマカロニ 弘米マカロニ、純ココア、砂糖、油	いよかん	牛乳 ココアマカロニ	
15 火	ごはん	菜の花と豚肉の煮物	もやしときゅうりのナムル	みそ汁	牛乳 ゆずケーキ	
	七分つき米 豚肉、菜の花、人参、たけのこ、しめじ 酒、しょうゆ、砂糖 かつおだし、昆布だし	きゅうり、もやし、きくらげ 油揚げ、ごま油、しょうゆ 鶏、砂糖 かつおだし、昆布だし みそ	牛乳 ゆずケーキ 米粉、砂糖、ベーキングパウダー 油、豆乳、ゆず果汁	デコボン	牛乳 マーブルケーキ	

※栄養価

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物 (g)
乳児	509	23.0	16.0	66.8	3.5	290	2.4	214	0.44	0.49	30	1.2

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。

※朝おやつは、せんべいを提供します。

※献立は都合により変更することがあります。