＊♥＊ ＊♥＊ ＊♥＊ ＊♥＊ ３　月　献　立　表

2021年　あさひ保育所

日付	1日（月）	2日（火）	3日（水）ひなまつり	4日（木）	リクエストメニュー5日（金）
献立	ソースカツ丼 （ごはん　ヒレカツ　パン粉　小麦粉） バンバンジーサラダ （鶏ささみ　もやし　人参　コーン　きゅうり　ごまドレッシング） じゃが芋のみそ汁 （じゃがいも　玉ねぎ　わかめ） 未満児541kca 18.4g 21.1g 67.9g　以上児666kcal 21.4g 26.5g　83.0g 3.0g	わかめごはん 菜の花コロッケ （じゃがいも　菜の花　玉ねぎ　豚ひき肉　パン粉） 切り干し大根の含め煮 （切り干し大根　人参　うすあげ　干しシイタケ） みそ汁 （大化節　しめじ　ねぎ） 未満児365kca 10.2g 9.4g 61.2g　以上児421kcal 11.0g 10.2g　72.0g 1.6g	ちらし寿司 （ごはん　人参　干し椎茸　筍　ひじき　刻みのり　紅生姜　卵） お花型豆腐ハンバーグ （絹豆腐　人参　豚ひき肉　パン粉） すまし汁 （手まり麩　菜の花） ひなまつりゼリー 未満児580kca 26.0g 25.4g 61.0g　以上児737kcal 34.1g 32.2g　75.4	ごはん 山海煮 （大豆　人参　ひじき　うすあげ　干しシイタケ　糸こんにゃく　鶏肉） ブロッコリーのおかか和え （ブロッコリー　かつお節） 肉団子のスープ （肉団子　人参　チンゲン菜　えのき　ねぎ） 未満児361kca 14.6g 9.1g 57.1g　以上児386kcal 17.7g 9.3g　57.4g 1.2g	ちっちゃいロールパン 1位　マカロニグラタン （鶏肉　マカロニ　玉ねぎ　ほうれん草　牛乳　小麦粉　バター　とろけるチーズ　パン粉） 小松菜のおかか和え （小松菜　人参　もやし　かつお節） きのこのスープ （しめじ　えのき　まいたけ） 未満児491kca 18.8g 16.1g 67.6g　以上児652kcal 25.2g 19.9g　92.2g 2.8g
朝のおやつ	バナナ　牛乳	鉄分ウエハース　牛乳	アンパンマンソフトせんべい	りんご　牛乳	いちご　牛乳
3時のおやつ	グリコヨーグルト	アンパンマンお野菜せんべい	ひなあられ　牛乳	牛乳かりんとう　牛乳	★お野菜ドーナッツ

日付	リクエストメニュー　8日（月）	9日（火）	10日（水）お誕れ会	11日（木）	リクエストメニュー12日（金）
献立	ごはん かますフライ （かます　小麦粉　パン粉） 3位　みかんサラダ （マカロニ　きゅうり　みかん缶　脱なしハム） 小松菜のすまし汁 （小松菜　えのき　人参） 未満児441kca 14.6g 18.3g 53.4g　以上児556kcal 17.4g 21.7g　69.8g 1.5g	ごはん 筑前煮 （人参　ごぼう　れんこん　鶏肉　筍　こんにゃく　干しシイタケ） わかめの酢の物 （わかめ　もやし　コーン　きゅうり　白いりごま） じゃが芋のみそ汁 （じゃが芋　玉ねぎ　ねぎ） 煮干し 未満児525kca 15.9g 19.4g 72.0g　以上児644kcal 18.5g 20.7g　94.2g 2.1g	サンドイッチ （食パン　脱なしハム　きゅうり　ツナ　たまご　脱なしマヨネーズ） 若鶏のから揚げ （鶏もも肉　ニンニク　生姜　片栗粉） コンソメスープ （わかめ　えのき　たまねぎ　人参　コーン） ミニトマト アンパンマンムース 未満児693kca 24.4g 34.3g 70.9g　以上児858kcal 31.3g 42.2g　86.5g 2.3g	ごはん 鮭の西京焼き （鮭） ブロッコリーとミニトマトのサラダ （ブロッコリー　ミニトマト　黒すりごま） 舞茸のすまし汁 （舞茸　大根　ねぎ） チーズ 未満児331kca 14.2g 10.5g 44.1g　以上児399kcal 17.7g 12.1g　52.7g 2.	ごはん 5位　鶏手羽元のオレンジ煮 （鶏手羽元　オレンジジュース） 切り干し大根のサラダ （切り干し大根　きゅうり　脱なしハム　コーン　脱なしマヨネーズ） 鮭のみそ汁 （白玉麩　ほうれん草　人参） 未満児377kca 17.9g 8.2g 58.7g　以上児388kcal 23.2g 8.2g　53.5g 1.6g
朝のおやつ	バナナ　牛乳	しおせんべい　牛乳	ビスコ　牛乳	フィンガービスケット　牛乳	バナナ　牛乳
3時のおやつ	ごまハーベスト　牛乳	★アイスボックスクッキー　牛乳	アスパラガスビスケット	★リンゴ入り芋ようかん	カルシウムせんべい　牛乳

日付	リクエストメニュー　15日（月）	16日（火）	17日（水）	リクエストメニュー　18日（水）	19日（金）
献立	ごはん 4位　若鶏のレモン煮 （鶏もも肉　レモン） ほうれんそうのお浸し （ほうれん草　切り干し大根　人参　かつお節） さつまいものみそ汁 （さつまいも　玉ねぎ　ねぎ） 未満児452kca 15.0g 15.2g 62.4g　以上児636kcal 20.3g 20.3g　90.2g 2.0g	手作りお弁当の日 よろしくお願いいたします 	ごはん 豚肉のおろし煮 （豚肉　大根　人参　白菜　ごぼう　しめじ　干しシイタケ　） わかめとちくわの酢の物 （わかめ　脱なしちくわ　きゅうり　もやし　白いりごま） 豆腐のすまし汁 （たまねぎ　絹豆腐　ねぎ） 未満児406kca 11.8g 16.2g 53.1g　以上児547kcal 14.7g 20.6g　74.0g 2.6g	2位　カレーライス （ごはん　豚肉　人参　じゃが芋　たまねぎ　カレールー　牛乳） ゆでたまご コールスローサラダ （キャベツ　きゅうり　もやし　ツナ　コーン　青じそドレッシン 福神漬け チーズ 未満児506kca 19.2g 20.3g 61.9g　以上児647kcal 23.3g 24.2g　83.9g 1.6g	ビビンバ （ごはん　ほうれん草　豚ひき肉　うすあげ　人参　生姜　にんにく　白いりごま） 春巻き （冷凍春巻き） きゅうりのごましょうゆ和え （きゅうり　白いりごま） にら玉汁（にら　絹豆腐　たまご） 未満児429kca 15.8g 17.5g 49.9g　以上児547kcal 20.7g 22.0g　63.0g 1.6g
朝のおやつ	アンパンマンソフトせんべい　牛乳	カルシウムせんべい　りんごジュース	りんご　牛乳	いちご　牛乳	マンナビスケット　牛乳
3時のおやつ	いそべあげもち	ぼたぼた焼き	★バナナケーキ	★ココアトースト　牛乳	チョイスクッキー

日付	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
献立	ごはん 鰺のみりん焼き （鰺） マカロニのサラダ （マカロニ　きゅうり　人参　コーン　脱なしハム　脱なしマヨネーズ） 豚汁 （ごぼう　人参　大根　豚肉　えのき　うすあげ　白菜　ねぎ） 未満児457kca 20.7g 15.1g 58.0g　以上児541kcal 21.9g 15.6g　76.5g 1.1g	ごはん 舞茸の天ぷら （舞茸　小麦粉） キャベツの和風サラダ （キャベツ　みかん缶　きゅうり　わかめ） 親子汁 （鶏もも肉　人参　たまご　絹豆腐　三つ葉　えのき） 未満児472kca 15.7g 14.6g 70.4g　以上児514kcal 17.0g 15.1g　76.5g 2.1g	ミートスパゲティ （スパゲティ　豚ひき肉　人参　玉ねぎ　ケチャップ） 茎わかめのスープ （茎わかめ　筍　生シイタケ　チンゲン菜） ブロッコリーのおかか和え （ブロッコリー　かつお節） りんごヨーグルト 未満児361kca 14.6g 9.1g 57.1g　以上児386kcal 17.7g 9.3g　57.4g 1.2g	ごはん 酢鶏 （鶏肉　じゃが芋　人参　れんこん　干し椎茸　ピーマン　玉ねぎ　ケチャップ） 海藻めんのサラダ （海藻めん　きゅうり　脱なしハム　コーン　青じそドレッシング） かまぼこのすまし汁 （脱なしかまぼこ　大根　ねぎ） 未満児387kca 14.1g 12.5g 54.4g　以上児453kcal 15.7g 11.8g　71.1g 2.7g	ごはん 肉じゃが （じゃが芋　人参　玉ねぎ　しらたき　豚肉　グリンピース） 白菜のごま和え （白菜　もやし　人参　脱なしちくわ　白ごま） なめこのみそ汁 （なめこ　絹豆腐　ねぎ） 未満児398kca 11.7g 7.5g 72.8g　以上児468kcal 13.6g 7.0g　86.9g 2.3g
朝のおやつ	バナナ　牛乳	ウエハース　牛乳	いちご　牛乳	中半月　牛乳	みかん　牛乳
3時のおやつ	★スイートポテトパイ	ごぼうスナック　牛乳	★マカロニあべかわ	芋けんぴ　牛乳	★大学芋

日付	29日（月）	30日（火）	31日（水）
献立	ごはん れんこんのはさみあげ （れんこん　豚ひき肉　玉ねぎ　小麦粉） 茎わかめのサラダ （茎わかめ　春雨　コーン　脱なしハム　青じそドレッシング） ちくわのみそ汁 （脱なしちくわ　大根　人参） 未満児488kca 13.3g 10.5g 86.0g　以上児605kcal 16.1g 12.2g　106.8g 2.6g	希望保育 お弁当をお願いします 	希望保育 お弁当をお願いします
朝のおやつ	バナナ　牛乳		
3時のおやつ	揚げ一番せんべい　チーズ		

たいようぐみリクエストメニュー

今月のメニューは、たいようぐみさん全員から
「もう一度食べたい給食メニュー」を聞き、献立に入れました。
あさひ保育所での最後の給食をおいしくたべてもらいたいです。

栄養価表示はカロリー・蛋白・脂肪・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。

＊都合により献立を変更させて頂く場合

＊★しるしは、手作りおやつの日です。