

令和4年 3月 予定献立表 虹の精認定こども園

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
1 (火)	わかめご飯、白菜の味噌汁	634(521)		精白米	豚肉、ハム	人参、いんげん	牛乳	アメリカンドッグ 果物 野菜ジュース
	豚肉の野菜巻き	25.0(21.7)		さつまい	油揚げ	きゅうり、大根		
	さつまいサラダ、トマト	23.6(20.8)		調合油	鶏肉	白菜、生姜		
2 (水)	ご飯、豆腐の味噌汁	639(538)		精白米	めかじき	玉ねぎ、人参	ヨーグルト	ハム卵サンド 果物 牛乳
	めかじきの照り焼き、カレー肉じゃが	25.6(22.2)		じゃが芋	豚肉、卵	セロリ、きゅうり		
	セロリの漬け物	23.3(18.7)		食パン	豆腐、わかめ	キャベツ		
3 (木)	ちらし寿司、花魁のすまし汁	613(517)		精白米	豚肉、鶏肉	人参、ごぼう	麦茶 ビスケット	いちごクレープ 果物 牛乳
	キャベツメンチ	21.1(17.2)		麩	のり	蓮根、干し椎茸		
	ひじきサラダ、はちみつレモンゼリー	23.0(19.8)		米粉	卵、ひじき	きゅうり、菜の花		
4 (金)	ご飯、大根の味噌汁	609(507)		精白米	赤魚、豚肉	玉ねぎ、人参	野菜ジュース	クリームソースパン 麦茶
	赤魚煮、生揚げの中華煮	24.1(19.6)		調合油	わかめ	筍、椎茸、大根		
	果物	22.0(17.6)		マカロニ		キャベツ、ピーマン		
5 (土)	カレーうどん	617(500)		うどん	鶏肉	人参	プリン	ドーナツ ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
	果物	20.7(17.8)		カレーうどん	油揚げ	干し椎茸		
		22.4(19.8)		片栗粉	蒲鉾	ねぎ		
7 (月)	ごま塩ご飯、じゃが芋の味噌汁	655(522)		精白米	鶏肉	きゅうり、人参	麦茶 せんべい	いちごスティックケーキ 果物、牛乳 (以)とんがりコーン
	鶏肉の中華照り焼き	21.5(17.4)		スパゲティ	ハム	ブロッコリー		
	スパゲティサラダ、ポイルブロッコリー	25.6(19.4)		じゃが芋	味噌	玉ねぎ、生姜		
8 (火)	ご飯、白菜の味噌汁	636(522)		精白米	たら、チーズ	コーン、人参	牛乳	1〜5歳:BLTサンド 0才:ジャムサンド 牛乳
	鱈のマヨコーン焼き	25.2(21.2)		小麦粉	生揚げ	小松菜、白菜		
	小松菜と生揚げのソテー、果物	25.5(20.3)		食パン	ベーコン	レタス、トマト、かぶ		
9 (水)	ご飯、きくらげのスープ	606(518)		精白米	豆腐、豚肉	人参、干し椎茸	牛乳	どら焼き 果物 野菜ジュース
	マーボー豆腐	25.1(21.7)		片栗粉	鶏肉、チーズ	ねぎ、きゅうり		
	パンパンジーサラダ、ミニチーズ	15.2(14.1)		ごま油	味噌、牛乳	きくらげ、あさつき		
10(木)	ご飯、大根のすまし汁	628(541)		精白米	のり、ぶり	玉ねぎ、人参	プリン	ホットケーキ 牛乳
	鱈のごま味噌焼き	23.5(20.5)		白滝	昆布、味噌	大根		
	すき昆布の煮物、さつまいの甘煮	19.3(16.9)		さつまい	油揚げ、卵	ごぼう		
11(金)	パン、ココロスープ	600(498)		ロールパン	豚肉、卵	玉ねぎ、レタス	牛乳	きつねうどん 麦茶 (以)せんべい
	チーズinハンバーグ	25.1(21.4)		パン粉	ベーコン	きゅうり、人参		
	イタリアンサラダ、果物	22.4(19.7)		じゃが芋	チーズ、蒲鉾			
12(土)	親子丼	611(494)		精白米	鶏肉、卵	玉ねぎ、人参	ヨーグルト	カステラ せんべい、ミニゼリー 牛乳
	なめこの味噌汁	24.2(21.0)			豆腐	干し椎茸		
	果物	17.1(13.4)				みつば、なめこ		

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
14(月)	ご飯、小松菜の味噌汁	628(530)		精白米	かれい	大根、人参	麦茶	ココアケーキ 果物 牛乳
	鰹のバター醤油焼き	26.3(21.3)		白滝	バター、鶏肉	ピーマン		
	鶏大根煮、無限ピーマン	20.4(17.7)		さつまい	ツナ、卵	小松菜		
15(火)	ゆかりご飯、大根の味噌汁	607(513)		精白米	豆腐、鶏肉	人参、きゅうり	牛乳	毛布の中の子豚 果物 野菜ジュース
	あんかけ豆腐、竹輪の磯辺揚げ	21.7(18.5)		調合油	昆布、油揚げ	干し椎茸、大根		
	かぶの塩昆布和え	14.7(13.4)		食パン	ウインナー	かぶ、玉ねぎ		
16(水)	ご飯、麩のすまし汁	646(549)		精白米	鮭、味噌	ピーマン、人参	ゼリー	焼うどん 果物 麦茶
	鮭の味噌マヨネーズ焼き	21.4(18.5)		うどん	ベーコン、豚肉	玉ねぎ、えのき		
	ほうれん草ソテー、しゅうまい	22.7(19.2)		麩	バター、チーズ	ほうれん草		
17(木)	ご飯、にらのスープ	604(488)		精白米	豚肉、ハム	キャベツ、ねぎ	牛乳	じゃがバター 牛乳 (以)クッキー
	ホイコーロー、春雨サラダ	17.4(15.8)		春雨	豆腐	ピーマン、椎茸		
	トマト	28.2(23.0)		じゃが芋	味噌	人参、にら、トマト		
18(金)	パン、クラムチャウダー	607(532)		ロールパン	鶏肉、あさり	コーン、キャベツ	牛乳	ぼたもち 麦茶
	ささみフライ、コールスローサラダ	26.3(23.3)		じゃが芋	ベーコン、卵	きゅうり、人参		
	果物	18.7(17.7)		調合油	チーズ、ハム	玉ねぎ		
19(土)	ミートソーススパゲティ	604(502)		スパゲティ	豚肉	玉ねぎ、人参	ヨーグルト	シュークリーム ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
	キャベツのスープ	23.8(20.9)		オリーブ油	チーズ	キャベツ		
	果物	20.1(16.1)		ベーコン	ベーコン	干し椎茸		
22(火)	ふりかけご飯、オニオンスープ	674(539)		精白米	鶏肉、大豆	キャベツ	プリン	くるくるベーコンパイ 牛乳
	鶏のから揚げ、豆豆サラダ	25.5(20.4)		小麦粉	鶏卵、牛乳	玉ねぎ、人参		
	ウインナー、ミニトマト	25.2(18.2)		片栗粉	ベーコン	ミニトマト		
23(水)	【郷土料理:宮城県】 ご飯、せり鍋風汁、鯖の塩麹焼き	620(516)		精白米	さば、鶏肉	人参、干し椎茸	牛乳	ボンボンドーナツ 牛乳
	凍り豆腐の卵とじ煮、ポイルブロッコリー	28.4(23.7)		調合油	凍り豆腐	せり、えのき		
		24.4(20.7)		パイ皮	鶏卵、牛乳	大根、ごぼう		
24(木)	【つばさ組リクエストメニュー】 ジャムサンド、コーンスープ、えびフライ	606(518)		食パン	えび	きゅうり	牛乳	ようかん 果物 麦茶
	わかめとみかんの酢の物、ミニゼリー	25.1(21.7)		調合油	わかめ	玉ねぎ		
		16.8(15.3)		パン粉	小豆			
25(金)	ご飯、はんぺんのすまし汁	599(506)		精白米	さわら、味噌	切り干し大根	麦茶 クッキー	ピザトースト 果物 野菜ジュース
	鰹の西京焼き、切り干し大根煮	25.7(20.8)		食パン	油揚げ、わかめ	ほうれん草、人参		
	ほうれん草のごま和え	19.4(16.9)		調合油	はんぺん	もやし、えのき		
26(土)	ソース焼きそば	641(483)		中華麺	豚肉	玉ねぎ、人参	ヨーグルト	パウムクーヘン ミニゼリー、牛乳 (以)せんべい
	わかめのスープ	21.6(17.6)			卵	キャベツ、もやし		
	果物	16.7(12.9)		調合油	わかめ	長ねぎ		
28(月)	ハヤシライス	672(530)		精白米	豚肉、卵	人参、玉ねぎ	牛乳	フルーツヨーグルト (以)ビスケット
	シーザーサラダ	17.2(15.0)		じゃが芋	ベーコン	マッシュルーム		
		25.3(18.9)		ヨーグルト	ヨーグルト	レタス、きゅうり		
29(火)	ご飯、大根の味噌汁	621(517)		精白米	ほっけ、鶏肉	人参、玉ねぎ	麦茶 せんべい	人参チーズケーキ 果物 牛乳
	ほっけの塩焼き	27.7(22.6)		薄力粉	油揚げ、卵	大根、白菜		
	白菜の煮びたし、擬製豆腐	20.4(16.4)		調合油	わかめ、チーズ	干し椎茸		
30(水)	ひじきご飯、椎茸のスープ	654(519)		精白米	鶏肉	玉ねぎ、人参	バナナ	ツナサンド 牛乳 (以)クッキー
	鶏肉の南蛮漬け、ポテトサラダ	23.2(18.6)		じゃが芋	ハム	きゅうり、干し椎茸		
	トマト	27.0(20.6)		食パン	ツナ	ピーマン、トマト		
31(木)	ご飯、なめこの味噌汁	640(532)		精白米	豚肉、卵	玉ねぎ、ごぼう	牛乳	スイートポテト 野菜ジュース
	お好み焼き風ハンバーグ	20.4(17.3)		パン粉	豆腐、味噌	水菜、人参		
	ごぼうと水菜のサラダ、果物	18.7(16.1)		さつまい	バター	なめこ、長ねぎ		

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児:2.3g 未満児:1.9g

今月の郷土料理:宮城

せり鍋

せり鍋は、宮城県の特産品である仙台せりを
使った鍋料理です。

仙台せりは県内生産の約8割が名取市で
生産されているブランドです。

せりと鶏肉(鴨肉)という組み合わせが基本であり、
白ネギ、ごぼう、豆腐、油揚げといった具材を追加
することもあります。だし汁はしょうゆ、みりん、酒などで
味付けされた鶏ガラを基材とするものや、昆布
などさまざまです。

《今月の食育予定》

24日(木)つばさ組リクエストメニュー

