

令和6年 3月 献立表

3才未満児

第2へきな子ども園

日付	10時	食事	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとるもの	たんぱく質 脂質
1(金)	いちがびせんべい	ちらし寿司,花魁汁,キャベツのおかか和え	牛乳 ひなあられ	ツナ缶,油あげ,でんふき,さみり,鯖こ し豆腐,かつお節,牛乳	いちがび,米・精白米,三温糖,焼きふ り	牛乳,しいたけ,にんじん,コーン,パセリ, りんご,ねばり,わかめ,かき,キャベツ,き ゅうりょう,たまご	388kcal 15.1g 11.0g
2(土)	まめびよ	ハヤシライス,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,じゃがいも,せんべい	にんじん,たまねぎ,しいたけ,パセリ	352kcal 11.7g 11.5g
3(日)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
4(月)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼,春雨のマヨネーズサラダ	牛乳 ♡ホットケーキ	ハイ！チーズ,木綿豆腐,豚ひき肉,も つな,牛乳,赤卵	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉, はるまき,マヨネーズ,小栗粉,マーガ リン,はちみつ	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ, しょうが,チヌーブ,かしら,にんじん,チ ャップ,コーン,パセリ	578kcal 20.7g 22.0g
5(火)	揚げ一番	バターロールパン,みそカツ,じゃがいもとウインナーのスープ せん野菜,トマト,牛乳	うす焼,サラダ バナナ	焼きさみそ,ウインナー,牛乳	せんべい,バターロールパン,小栗粉, 砂糖,油,三温糖,じゃがいも,和風レンジ ング	チンゲンサイ,もやし,にんじん,キャベ ツ,きゅうり,たまご	353kcal 17.2g 28.4g
6(水)	プレーンヨーグルト	タコライス,スープヌードル,ヨーグルト	牛乳 まがりせんべい	プレーンヨーグルト,豚もも肉,シチ メン,チーズ,ベーコン,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,マカロニ,せんべい	たまねぎ,レタス,トマト,にんにく,チヌ ーブ,しょうが,チヌーブ,かしら,にんじん, チンゲンサイ	441kcal 17.1g 12.5g
7(木)	ブリッツ	スパゲティカレーソース,茹で野菜のドレッシング和え	牛乳 こつぶっこ	豚もも肉,シチメン,牛乳	ブリッツ,スライス,油,ごまドレッシング, こつぶっこ(亀田製菓)	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,カ ルメ,ゆかり,もやし,チンゲンサイ, コーン,パセリ	403kcal 15.3g 13.6g
8(金)	しるこサンド	全粒粉入り食パン,魚の竜田揚げ,のっぺい汁,金平ごぼう,牛乳	♡さつま芋チップス	白身魚,空揚げ,豚肉,かつお節,牛乳	しるこ,サンド,松本製菓,金粉,粉入り 食パン,かたくり粉,油,醤油,ごま油,三温 糖,すりごま,しいも	しょうが,チヌーブ,大根,ごぼう,にん じん,ねぎ,りんご	340kcal 13.9g 11.4g
9(土)	まめびよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	423kcal 16.6g 12.6g
10(日)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
11(月)	味しらべ	ご飯,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 かっぱえびせん	生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛 乳	せんべい,米・精白米,じゃがいも,油,三 温糖,かたくり粉,焼きさみ,かっぱえび せん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほう ろ,えび,きんぎょ,かき,オレンジ	383kcal 16.3g 11.2g
12(火)	チーズ	ライ麦パン,ささ身の中華風天ぷら,ワンタンスープ もやし中華風和え物,牛乳	りんご えびせんべい	ハイ！チーズ,焼きさみ,豚ひき肉,ハ ム,牛乳	ライ麦パン,小栗粉,かたくり粉,油,三温 糖,ごま油,上塩	チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅう り,りんご	279kcal 16.2g 12.8g
13(水)	スティック人参	☆カレーライス,みかんサラダ,りんごゼリー	牛乳 ♡パイナップルケーキ	豚もも肉,なし,牛乳,赤卵	米・精白米,ま,じゃがいも,油,フレン ドレンシング,ゼリー,マーガリン,三温糖, 米粉	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, カルメ,かまぼこ,パセリ,きゅうり, バナナ	573kcal 17.9g 17.2g
14(木)	ハッピーターン	焼きそば,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚もも肉,かまぼこ,あおりのヤクルト,牛 乳	せんべい,焼きそば,めん,油,じゃがい も,マヨネーズ,豆腐の恵みドーナツ(大 塚)	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン, コーン,パセリ,きゅうり	469kcal 15.3g 17.8g
15(金)	たまごボーロ	パンズパン,バーガーパティ,豆乳スープ,コールスローサラダ チーズ,牛乳	♡パンナコッタ	ベーコン,豆乳,ハイ！チーズ,牛乳,生チ ーズ,寒天	たまご,卵,砂糖,ハイ！チーズ,マヨネ ーズ,三温糖	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ズ キン,キャベツ,きゅうり,いちご,シジミ	479kcal 17.5g 22.9g
16(土)	まめびよ	ブルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,せんべい	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,ほう ろ,大根	470kcal 16.9g 15.6g
17(日)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
18(月)	ビスコ	白い食卓ロールパン,鶏の唐揚げ,野菜スープ,青菜とコーンのサラ ダ,牛乳	おにぎりせんべい	豚もも肉,牛乳	ビスケット,白い食卓ロールパン,かた くり粉,油,じゃがいも,フレンチレンジ ング,おにぎりせんべい	しょうが,チヌーブ,キャベツ,たまねぎ, にんじん,えび,かき,ほうろ,コーン, パセリ	310kcal 13.4g 15.0g
19(火)	チーズ	赤飯,厚揚げの卵とじ,五目みそ汁	牛乳 ♡ブラウニーケーキ	ハイ！チーズ,あずき,生揚げ,豚もも肉, だし,かつお節,赤飯,油,かつおわか め,みそ,牛乳	米・もち米,米・精白米,すりごま,油,三温 糖,小栗粉,マーガリン,粉砂糖	しめじ,たまねぎ,にんじん,ほうろ,いん げん,大根,ごま,なす,ココア	538kcal 23.6g 21.2g
20(水)	春分の日						
21(木)	カルシウムせんべい	具だくさんうどん,キャベツのごまマヨネーズ和え,オレンジ	牛乳 セブーレクッキー	豚肉,かまぼこ,赤卵,かつお節,ちくわ,牛 乳	カルシウムせんべい,醤油,かまぼこの うどん,すりごま,マヨネーズ,セブーレク ッキー	大根,にんじん,えび,きんぎょ,しいた け,ほうろ,ほうろ,ほうろ,ほうろ, オレンジ	341kcal 15.9g 12.4g
22(金)	プレーンヨーグルト	食パン,魚のフライ,オーロラソース,じゃが芋とコーンのスープ せん野菜,サラダ,トマト,牛乳	♡おこのみやき	プレーンヨーグルト,白身魚,豆乳,牛乳, あおりのり,かつお節,赤飯,豚肉	食パン,小栗粉,パセリ,粉油,マヨネ ーズ,じゃがいも,和風ドレッシング,長 いも	クリーム,コーン,パンパサック,たまねぎ, パセリ,キャベツ,きゅうり,トマト,お ぎ	381kcal 15.3g 15.6g
23(土)	まめびよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ハム,あおりの ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しいた け,コーン	463kcal 17.0g 16.6g
24(日)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸					
25(月)	マリービスケット	たきこみわかめ,しゅうまい,コロコロスープ,やみつききゅうり	牛乳 雪の宿	ベーコン,牛乳	ビスケット,米・精白米,じゃがいも,ご ま油,三温糖,すりごま,せんべい	たまねぎ,にんじん,パセリ,きゅう り	375kcal 10.1g 10.0g
26(火)	チーズ	ご飯,ゆで豚の変わりソースかけ,春雨スープ	牛乳 ハーベスト	ハイ！チーズ,豚もも肉,ベーコン,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりご ま,はるまき,油,塩,スナゴ	レタス,トマト,ごま,なす,コーン,パ セリ,にんじん	439kcal 17.2g 19.1g
27(水)	野菜かりんとう	ご飯,五色野菜煮,豆腐の味噌汁,オレンジ	牛乳 星たべよ,チーズ	豚もも肉,赤卵,木綿豆腐,油あげ,かつ お,かつお節,みそ,ハイ！チーズ, 牛乳	野菜かりんとう,米・精白米,じゃがい も,三温糖,せんべい	にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,大 根,ほうろ,オレンジ	459kcal 19.5g 16.1g
28(木)	スティック人参	ご飯,厚揚げの中華煮,わかめスープ	牛乳 ココナッツサブレ	豚肉,生揚げ,かつお,わかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり 粉,じゃがいも,ビスケット	にんじん,チンゲンサイ,たまねぎ, たけのこ,しいたけ,しょうが,チヌーブ, コーン,パセリ	419kcal 17.3g 23.8g
29(金)	たべっこどうぶつ	ご飯,魚の煮つけ,五目汁,きゅうりとコーンのサラダ	牛乳 ぼたぼた焼き	白身魚,木綿豆腐,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,和風ドレッシング, せんべい	しょうが,チヌーブ,ごま,なす,えび, 大根,にんじん,きゅうり,コーン, パセリ	327kcal 13.0g 8.1g
30(土)	まめびよ	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,油,せんべい	ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ, にんじん	483kcal 16.6g 17.5g
31(日)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸					

月平均栄養価 エネルギー 417kcal たんぱく質 16.3g 脂質 15.9g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※19(火)、年長さんの卒園祝いで赤飯を食べます。