

令和6年 3月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 脂質
1(金)	ちらし寿司,花麩汁,キャベツのおかか和え	牛乳 ひなあられ	ワケ魚,油あげでんぶ,ささみのり,練こし豆腐,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,焼きそば	ししとう,けいし,たんじん,コーン,ゆいりん,げん,ねぎ,のきだけ,キャベツ,きゅうり	479kcal 18.2g 13.2g
2(土)	ハヤシライス,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,じゃがいも,せんべい	たんじん,たまねぎ,しいじ,パセリ	467kcal 15.1g 11.4g
3(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
4(月)	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	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ツナ,牛乳,赤酢	米・精白米,ごま油,三温糖,かつお,り粉はるめい,マヨネーズ,小麦粉,マーガリン,はちみつ	缶詰のコーン,ピーマン,たんじん,ねぎ,しょうが,ゆいりん,にんじん,キャベツ,きゅうり,トマト,バナナ	674kcal 31.4g 22.8g
5(火)	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	鶏ささみ,みそウインナー,牛乳	バターロールパン,小麦粉,パン,粒,三温糖,じゃがいも,和風ドレッシング	せんざい,サイ,もやし,たんじん,キャベツ,きゅうり,トマト,バナナ	557kcal 31.4g 48.1g
6(水)	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	豚もも肉,シナ,粉チーズ,ベーコン,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,マヨネーズ,せんべい	たまねぎ,しらす,トマト,にんにく,ゆいりん,しょうが,チューブ,カレー粉,たんじん,パン,シナ	539kcal 20.8g 14.7g
7(木)	スパゲティーカレーソース,茹で野菜のドレッシング和え	牛乳 こつぶっこ	豚もも肉,シナ,ハム,牛乳	スパゲティー,油,ごま油,ドレッシング,ごま油(亀田製菓)	グリーンピース,たまねぎ,にんじん,パセリ,ウキ,きゅうり,もやし,りん,シナ,コーン,パセリ	479kcal 18.0g 13.9g
8(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,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,生揚げ,豚肉,かつお節,牛乳	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,量産ごま油,三温糖,すりたまご,すりいも	いちご,シナ,りん,たまねぎ,大根,ほうろ,にんじん,ねぎ,ゆいりん	679kcal 28.8g 23.9g
9(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	鶏もも肉,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,たんじん	452kcal 20.8g 11.1g
10(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
11(月)	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 かつあえびせん	生揚げ,豚もも肉,かぼちゃ,かつお節,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きそば,かつあえびせん	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうろ,しょうが,たまねぎ,ねぎ,おき,オレンジ	479kcal 18.2g 13.0g
12(火)	ライ麦パン,りんごジャム,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	鶏ささみ,豚ひき肉,ハム,牛乳	ライ麦パン,小麦粉,かたくり粉,油,三温糖,ごま油,えび	りんご,シナ,アンパン,サイ,もやし,にんじん,きゅうり,りんご	462kcal 20.8g 17.0g
13(水)	☆カレーライス,みかんサラダ,りんごゼリー	♡ミルクティー ♡パイナップルケーキ	鶏もも肉,牛乳,赤酢	米・精白米,じゃがいも,油,パンチドレッシング,ゼリー,マーガリン,三温糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,ズッキーニ,パセリ,りんご,みかん,ぶろ,りんご,きゅうり,パイナップル	652kcal 28.3g 21.1g
14(木)	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,かぼちゃ,おのり,ヤクルト,牛乳	焼きそばのめん,油,じゃがいも,マヨネーズ,自然の恵みドーナツ(大塚製菓)	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,コーン,パン,きゅうり	618kcal 20.1g 22.1g
15(金)	ハンズパン,バーガーパーティ,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,生クリーム,寒天	じゃがいも,マヨネーズ,三温糖	たまねぎ,シナ,サイ,にんじん,ズッキーニ,キャベツ,きゅうり,いちご,ジャム	625kcal 24.0g 30.8g
16(土)	ブルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,せんべい	せんざい,サイ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根	509kcal 18.8g 14.8g
17(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
18(月)	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	鶏もも肉,牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,りんご,パンチドレッシング,おにぎり,せんべい	しょうが,チューブ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,えび,のきだけ,ほうろ,にんじん,コーン,パセリ	623kcal 20.8g 32.9g
19(火)	赤飯,厚揚げの卵とじ,五目みそ汁	牛乳 ♡ブラウニーケーキ	あずき,厚揚げ,鶏もも肉,かつお節,赤酢,油あげ,かつわか,のみそ,牛乳	米・もち米,米・精白米,すりごま,油,三温糖,小麦粉,マーガリン,粉砂糖	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ゆいりん,大根,ごま,つな,ココア	662kcal 28.3g 26.4g
20(水)	春分の日					
21(木)	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,かぼちゃ,赤酢,かつお節,ちり,牛乳	小麦粉,小麦のかつらうどん,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,のきだけ,干しい,揚げ,ほうろ,もやし,キャベツ,きゅうり,オレンジ	461kcal 20.8g 14.8g
22(金)	食パン,りんごジャム,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	白身魚,牛乳,牛乳,あおのり,かつお節,赤酢,豚肉	食パン,小麦粉,パン,粒,油,マヨネーズ,じゃがいも,和風ドレッシング,まいも	りんご,シナ,クリーム,コーン,コーン粉,たまねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,トマト,ねぎ	669kcal 25.8g 27.9g
23(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚ひき肉,ハム,あおのり,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,揚げ,コーン,魚	482kcal 18.8g 16.1g
24(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					
25(月)	たきこみわかめ,しゅうまい,コロコロスープ,やみつつきゅうり	牛乳 雪の宿	ベーコン,牛乳	米・精白米,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりたまご,せんべい	たまねぎ,にんじん,パセリ,ほうろ,ゆいりん	475kcal 12.5g 12.8g
26(火)	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	豚もも肉,ベーコン,牛乳	米・精白米,マヨネーズ,三温糖,すりたまご,のき,油,酢	レタス,トマト,ごぼう,コーン,パセリ,にんじん	509kcal 17.5g 20.4g
27(水)	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	鶏もも肉,赤酢,木綿豆腐,油あげ,かつわか,かつお節,のみそ,ハイチーズ,牛乳	米・精白米,じゃがいも,三温糖,せんべい	たんじん,ごぼう,ゆいりん,しめじ,大根,はくせい,オレンジ	523kcal 22.8g 18.0g
28(木)	ご飯,厚揚げの中華煮,わかめスープ	牛乳 コナツツサブレ	豚肉,生揚げ,かつわか,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	せんざい,サイ,にんじん,たまねぎ,揚げ,ごぼう,ゆいりん,しょうが,チューブ,コーン,パセリ,ねぎ	489kcal 21.4g 31.1g
29(金)	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,チューブ,ごま,えび,のきだけ,大根,にんじん,きゅうり,コーン,パセリ	399kcal 17.9g 9.9g
30(土)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,油,せんべい	りんご,ピーマン,せんざい,たまねぎ,にんじん	516kcal 18.4g 17.8g
31(日)	✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿ ✿✿					

月平均栄養価 エネルギー 547kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.5g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

*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。