

3月 献立表

2024年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金	ひなちらし／すまし汁 鶏肉の塩麹焼き／キャベツのおかかマヨ	精白米・油揚げ・椎茸・人参・ごぼう・のり・卵・ほうれん草／もやし・玉ねぎ・万能ねぎ 鶏肉／キャベツ・胡瓜・人参・かつお節・マヨネーズ	さう組：桜もち／カルピス くま・きりん組：バナナ／ひなあられ／カルピス	500	18.1
4	月	御飯／コーンスープ かれいのレモン風味焼き／塩もみサラダ	精白米／コーン・クリームコーン・玉ねぎ・豆乳 かれい・レモン汁・バター・パセリ／大根・人参・小松菜	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	426	15.6
5	火	御飯／すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め／ツナマヨ和え	精白米／白菜・わかめ 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・にら・人参／プロッコリー・キャベツ・人参・ツナ・マヨネーズ	ポパイパンケーキ ほうじ茶	464	14.2
6	水	にんじん御飯／もやしと納豆の味噌汁 鶏肉の塩竈田焼き／切干大根の煮物	精白米・人参／もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉／切干大根・人参・さつま揚げ	ふかしいも 麦茶	415	15.5
7	木	御飯／味噌汁 レバーの唐揚げ甘辛ごま絡め／梅肉和え	精白米／豆腐・チングン菜・玉ねぎ 豚レバー・ごま／キャベツ・もやし・人参・ねり梅	りんごゼリー／せんべい ほうじ茶	447	15
8	金	御飯／味噌汁 ひじき入り卵焼き／ポテトサラダ	精白米／レタス・大根 卵・ひじき・鶏挽肉・玉ねぎ・人参／じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	青のりおにぎり 麦茶	491	15.5
11	月	御飯／すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き／プロッコリーサラダ	精白米／麺・わかめ・人参 鶏肉・ごま／プロッコリー・白菜・人参	豆腐の米粉きなこケーキ ほうじ茶	435	18
12	火	むぎ御飯／味噌汁 豚肉とさつまいものきんぴら／塩昆布和え	精白米・押し麦／油揚げ・大根・にら 豚肉・さつまいも・人参・ごま／キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ベーグル 麦茶	469	16.6
13	水	御飯／味噌汁 和風ミートローフ／もやしナムル	精白米／白菜・玉ねぎ 豚挽肉・鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参・パン粉・豆乳・大根／もやし・小松菜・人参・ごま油	じゃがまる ほうじ茶	427	16.2
14	木	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 さわらの磯辺焼き／高野豆腐の含め煮	精白米・コーン・ひじき・バター／キャベツ・人参 さわら・青のり／高野豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸	ゆかりおにぎり 麦茶	503	18.5
15	金	チキンカレー スティックサラダ／バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ／バナナ	牛乳くずもち ほうじ茶	485	14.1
18	月	御飯／味噌汁 鮭フライ／ごま和え	精白米／わかめ・大根 鮭・小麦粉・パン粉／白菜・プロッコリー・人参・ごま	ビーフンソテー 麦茶	493	18.6
19	火	ミートスパゲティ／コンソメスープ キャベツとりんごのサラダ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ・チーズ・パセリ／もやし・じゃがいも キャベツ・りんご・胡瓜	きなこぼたもち ほうじ茶	509	17.8
21	木	御飯／味噌汁 鶏肉の照り焼き／さつまいもサラダ	精白米／キャベツ・玉ねぎ・人参 鶏肉／さつまいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	439	16.9
22	金	胚芽御飯／豆腐のスープ あっさりかに玉／春雨炒め	精白米・胚芽米／豆腐・チングン菜・大根 卵・かにかま・えのき・長葱・ごま油／春雨・もやし・人参・ピーマン・ごま油	塩チーズクッキー ほうじ茶	493	14.7
25	月	赤飯／味噌汁 あじの生姜焼き／大豆ひじきとうずらの煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／小松菜・なめこ・玉ねぎ あじ／大豆・ひじき・人参・油揚げ・うずら卵・鶏肉	キャロットケーキ 緑茶	478	22.3
26	火	御飯／味噌汁 豆腐チャンプルー／おかか和え	精白米／白菜・チングン菜 豆腐・豚肉・もやし・玉ねぎ・人参・ごま油／キャベツ・胡瓜・人参・かつお節	ごま塩おにぎり 麦茶	450	15.1
27	水	御飯／ツナのクリームシチュー わかめサラダ／パイン	精白米／ツナ・プロッコリー・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・牛乳・シチューの素・パセリ わかめ・大根・人参・レモン汁／パイン	スイートポテト ほうじ茶	524	13.5
28	木	むぎ御飯／味噌汁 小町麩の肉じゃが／納豆和え	精白米・押し麦／キャベツ・大根・ほうれん草 麩・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸／納豆・白菜・人参・えのき	ココアミルクゼリー 麦茶	444	18
29	金	御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／もやしと卵の和え物	精白米／厚揚げ・玉ねぎ・わかめ 鶏肉／もやし・チングン菜・卵・人参・ごま油	ペったんこ焼 ほうじ茶	455	19.5

2	土	肉じゃが丼 味噌汁	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 大根・チングン菜		396	11.7
9	土	焼きうどん 味噌汁	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ごま油・かつお節 じゃがいも・小松菜		322	12.6
16	土	あんかけ丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・白菜・人参・ほうれん草・ごま油 もやし・キャベツ		398	15.2
23	土	ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		413	10.7
30	土	麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・人参・玉ねぎ・にら・椎茸・ごま油 白菜・人参・ごま油		353	13.1

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。