3月　　献 立 表

2024年　　一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食　　材	午後のおやつ	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	ﾀﾝﾊﾟｸ質（g）
1	金	豆乳ココア	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	バナナ／せんべい カルピス	437	16.1
4	月	スキムココア	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	383	15.3
5	火	豆乳	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 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・にら・人参／ブロッコリー・キャベツ・人参・ツナ・マヨネーズ	野菜おじや 麦茶	408	13
6	水	ヨーグルト	にんじん御飯／もやしと納豆の味噌汁 鶏肉の塩竜田焼き／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	376	14.3
7	木	スキムミルク	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・チンゲン菜・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 麦茶	389	15.3
8	金	豆乳ココア	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	448	14.4
11	月	スキムココア	御飯／すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き／ブロッコリーサラダ	精白米／麩・人参 鶏肉・ごま／ブロッコリー・白菜・人参	きなこヨーグルト 麦茶	343	17.8
12	火	豆乳	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	野菜おじや 麦茶	413	15.1
13	水	ヨーグルト	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 麦茶	385	15.3
14	木	スキムミルク	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 さわらの磯辺焼き／玉ねぎと人参の煮物	精白米・コーン・ひじき・バター／キャベツ・人参 さわら・青のり／玉ねぎ・人参・椎茸	ゆかりおにぎり 麦茶	439	17.1
15	金	豆乳ココア	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 麦茶	442	13.5
18	月	スキムココア	御飯／味噌汁 鮭フライ／ごま和え	精白米／大根 鮭・小麦粉・パン粉／白菜・ブロッコリー・人参・ごま	ツナの炊き込み御飯 麦茶	494	18.5
19	火	豆乳	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 麦茶	453	16.4
21	木	スキムミルク	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	389	16.1
22	金	豆乳ココア	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・チンゲン菜・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 麦茶	453	14.1
25	月	スキムココア	赤飯／味噌汁 あじの生姜焼き／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／ひじき・人参・油揚げ・うずら卵・鶏肉	キャロットケーキ 麦茶	385	18.2
26	火	豆乳	御飯／味噌汁 豆腐チャンプルー／おかか和え	精白米／白菜・チンゲン菜 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	403	14.4
27	水	ヨーグルト	御飯／ツナのクリームシチュー 大根サラダ／パイン	精白米／ツナ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・牛乳・シチューの素・パセリ 大根・人参・レモン汁／パイン	スイートポテト 麦茶	467	12.8
28	木	スキムミルク	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	392	17.8
29	金	豆乳ココア	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 鶏肉／もやし・チンゲン菜・卵・人参・ごま油	ぺったんこ焼 麦茶	414	17.4
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・チンゲン菜		295	9.5
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		258	10.1
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		318	12.2
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		342	8.6
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		280	10.2

★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。