

2024年 3月分献立表(リクエスト給食)



はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			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		午 後	
1	金	【ひな祭り】 ちらし寿司 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(花魁、菜の花) 麦茶	調合油 精白米 うち米 花魁、ビリーの素 さといも 上白糖、かつお 牛乳寒天の素	鶏ひき肉 生揚げ 牛乳	きぬさや いんげん 乾しいたけ か-こんに れんこん、なばな にんじん、焼きのり	ウエハース 麦茶 牛乳 【ひな祭りおやつ】 三色ゼリー、クラッカー 麦茶、牛乳		
2	土	焼きそば スープ(チンゲン菜、しめじ) 果物缶詰 麦茶	調合油 蒸し中華めん 炒-ブ 油 パン	豚肉 かつお節 牛乳	黄桃缶 りんご汁 りんご りよくとうもやし ぶなしめじ たまねぎ、あおのり	クッキー 麦茶、牛乳 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
4	月	カレーライス 胡瓜の中華風ごま和え スープ(白菜、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま、ごま油 上白糖、りんごジャム カレー粉、かつお 炒-ブ 油、じゃがいも	鶏肉 きなこ 牛乳	はくさい にんにく にんじん たまねぎ しょうが きゅうり、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳		
5	火	ごはん かれいの煮物 小松菜と人参の磯和え みそ汁(じゃが芋、キャベツ) 麦茶	精白米 うち米 上白糖 じゃがいも ごま油 バター かつお-キツカツ粉	かつお みそ 牛乳	にんじん しょうが こまつな 焼きのり かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 南瓜マフィン 麦茶 牛乳		
6	水	ごはん 肉野菜炒め ひじきのサラダ みそ汁(豆腐、長ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 炒-ブ 油 パン	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	青ピー 乾燥ひじき トマト キャベツ ねぎ、きゅうり にんじん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 ポテトフライ 麦茶 牛乳		
7	木	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁(茄子、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 白ごま 上白糖 ごま油 食パン	みそ まさば アロエ-ス パン 牛乳	にんじん なす たまねぎ ごぼう 青ピー	ヨーグルト 麦茶 ピザ風トースト 麦茶 牛乳		
8	金	ごはん さつまいも焼きコロッケ グリーンサラダ みそ汁(もやし、人参) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 パン粉 炒-ブ 油 さつまいも、干しうどん	鶏ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	おひ キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ きゅうり、ねぎ	ウエハース 麦茶 牛乳 きつねうどん 麦茶 牛乳		
9	土	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 果物缶詰 麦茶	上白糖 マヨネーズ スパゲティ 炒-ブ 油 パン	パン 牛乳	黄桃缶 黄ピー 生しいたけ ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ、焼きのり	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
11	月	ハヤシライス 切干サラダ スープ(キャベツ、コーン) 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 炒-ブ 油 せんべい	豚肉 牛乳	切干大根 グリーンピース か-こんに キャベツ、ぶどうジュース たまねぎ、寒天 きゅうり、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー(ぶどう) せんべい 麦茶、牛乳		
12	火	ごはん 鯖のカレー粉揚げ かぶのゆかり和え みそ汁(南瓜、長ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 食パン	みそ さくら アップクリーム 牛乳	ふりかけ ゆかり ねぎ きゅうり かぼちゃ かぶ おひ	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳		
13	水	ごはん ハワイアンハンバーグ 花野菜のソテー みそ汁(ほうれん草、しめじ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 パン みそ パン粉 乾燥 さといも そうめん	豚ひき肉 パン 牛乳	青ピー、にんじん ブロッコリー、ねぎ パン粉、缶詰 トマト缶、たまねぎ かつお、ぶなしめじ ほうれんそう、乾しいたけ	ビスケット 麦茶 牛乳 うーめん 麦茶 牛乳		
14	木	ごはん 鮭の西京焼き キャベツとえのきの和え物 すまし汁(鮓、わかめ) 麦茶	鮓 調合油 精白米 うち米 上白糖 ごま油 かつお-キツカツ粉	みそ さけ 牛乳	キャベツ カットわかめ えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 サーターアランダギー 麦茶 牛乳		
15	金	ロールパン クリームシチュー トマトと胡瓜のサラダ 果物(りんご) 麦茶	片栗粉 パン、もち米 上白糖 パン 炒-ブ 油 じゃがいも、ごま油	鶏肉 牛乳 豚ひき肉	トマト りんご にんじん たまねぎ きゅうり 乾きくらげ	ウエハース 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳		
30	土	あんかけうどん さつまいものレモン煮 果物缶詰 麦茶	片栗粉 干しうどん 上白糖 さつまいも パン	鶏肉 牛乳	黄桃缶 乾しいたけ りんご汁 はくさい ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 パン 麦茶 牛乳		
28	木	【お誕生日会】 ごはん 鶏のから揚げ 春キャベツのサラダ みそ汁(なめこ、里芋) 麦茶	調合油 精白米 うち米 片栗粉 さといも 上白糖 炒-ブ 油、ケキ	豚肉 みそ アップクリーム 牛乳	キャベツ にんじん なめこ しょうが いちご	ウエハース 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	478kcal	564kcal
たんぱく質	17.6g	21.0g
脂質	16.1g	17.4g