

3月 予定献立表

令和5年3月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 パナナ 甘酢和え お麩の味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、醤油、塩、片栗粉、豚ひき、もやし 大根、きゅうり、黄パプリカ、酢、三温糖、ねぎ、えのき、葉ねぎ、麩、豚バラ、だしかつお・昆布、味噌	幼 552 乳 496	26.3 23.1
2(木)	果物 牛乳	かぼちゃロール 鮭のパン粉焼き りんご かぶのサラダ コーンポタージュスープ	ゆかりおにぎり 牛乳	鮭、にんにく、パセリ粉、パン粉、オリーブオイル、塩、粉チーズ、クリームコーン、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 かぶ、黄パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、酢、三温糖、牛乳、だしかつお・昆布、こしょう、小麦粉	幼 574 乳 507	25.2 22.2
3(金)	おかし	ちらしずしケーキ 野菜の肉巻き いちご 菜の花の胡麻味噌和え ハマグリソース	桜餅(0.1歳・クレ ブ生地)・ひなあられ 牛乳	干し椎茸、人参、れんこん、きゅうり、コーン、鮭、酢、塩、醤油、ねぎ、ハマグリ、アサリ、てまり麩、三つ葉、だし昆布 豚ロース、えのき、アスパラガス、黄パプリカ、カリフラワー、菜の花、すりごま、ごま油、味噌、三温糖、油、道明寺粉、あんこ	幼 577 乳 525	26.6 24.4
4(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 春雨サラダ わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、小松菜、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 春雨、きゅうり、ツナ、酢、ねぎ、わかめ、青梗菜、干し椎茸、だしかつお・昆布	幼 624 乳 551	24.5 21.7
6(月)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 ぶりの照り焼き パナナ 彩りナムル ほうれん草の味噌汁	煮込みうどん 牛乳	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、玉ねぎ、しめじ、大根、ほうれん草、豚肉、だしかつお・昆布、味噌 もやし、ピーマン、黄パプリカ、人参、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、塩、鶏もも、ねぎ、小松菜	幼 525 乳 479	27.2 23.9
7(火)	果物 牛乳	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ポテトスープ オレンジ	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース キャベツ、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、ねぎ、椎茸、じゃが芋、鶏肉、葉ねぎ、だしかつお・昆布、醤油、ごま昆布	幼 583 乳 525	22.7 20.3
8(水)	おかし 牛乳	ご飯 豚カツ いちご 野菜の浅漬け ごぼうの味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳	豚ロース、酒、塩、パン粉、小麦粉、油、ソース、ケチャップ、三温糖、BP、豆乳、黒糖 大根、人参、きゅうり、かぶ、醤油、酢、ごぼう、玉ねぎ、舞茸、小松菜、鶏肉、だしかつお・昆布、味噌	幼 590 乳 522	23.2 20.9
9(木)	果物 牛乳	チーズパン タンドリーチキン 花野菜サラダ ミネストローネ パナナ	おおかちチャーハン 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、塩、カレー粉、ねぎ、カットマト、しめじ、白菜、ほうれん草、豚肉、じゃが芋、葉ねぎ、ごま カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、人参、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、だしかつお・昆布、ケチャップ、かつお節	幼 532 乳 478	25.9 22.9
10(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 りんご じゃこサラダ かぶの味噌汁	きな粉クリーム サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩、きな粉、マーガリン じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、ねぎ、かぶ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお・昆布、味噌	幼 598 乳 540	24.0 22.0
11(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、しめじ、三温糖、もやし、人参、ねぎ、小松菜、えのき、だしかつお・昆布	幼 591 乳 527	24.8 22.0
13(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス 昆布和え ジュリエンスープ りんご	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース・ピューレ、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、もやし ブロッコリー、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、キャベツ、鶏肉、小松菜、だしかつお・昆布、こしょう、オリーブオイル	幼 568 乳 507	25.0 22.1
14(火)	果物 牛乳	豆乳担々麺 かぼちゃのいとこ煮 しょうゆフレンチ オレンジ	鮭ピラフ 牛乳	豚ひき、ねぎ、もやし、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、豆乳、すり・ねりごま、だしかつお・昆布、味噌、醤油 かぼちゃ、小豆、塩、キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、鮭、小松菜、コーン、玉ねぎ、ごま油	幼 584 乳 530	26.1 23.0
15(水)	おかし 牛乳	赤飯 鱈の香味だれ パナナ 切り干し大根の煮物 厚揚げの味噌汁	シュガートースト 牛乳	鱈、ねぎ、人参、スタップえんどう、にんにく、しょうが、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ごま油、マーガリン、味噌 切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、だしかつお・昆布、厚揚げ、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、豚肉	幼 575 乳 526	26.5 24.0
16(木)	果物 牛乳	レーズンロール ささみフライ いちご ポテトサラダ トマトと大根のスープ	わかめおにぎり 牛乳	鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、だしかつお・昆布、醤油 じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、豚バラ	幼 541 乳 481	25.5 22.5
17(金)	おかし 牛乳	竹の子ご飯 チーズインハンバーグ オレンジ ブロッコリーのしらす和え 菜の花のすまし汁	いちごの カップケーキ 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、木綿、チーズ、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、小麦粉、BP、生クリーム、竹の子 ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、片栗粉、菜の花、ねぎ、葉ねぎ、干し椎茸、てまり麩、だしかつお・昆布、醤油、いちごジャム、かつお節	幼 582 乳 550	26.7 24.1
18(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 小松菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、油、醤油、塩、こしょう、だしかつお・昆布 にんにく、キャベツ、鶏もも、カットマト、ケチャップ、三温糖、ねぎ、しめじ、小松菜	幼 583 乳 520	23.6 21.1
20(月)	おかし 牛乳	佃煮ご飯 カレイの煮つけ マカロニサラダ 豚汁 オレンジ	ガーリックトースト 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ねぎ、じゃが芋、葉ねぎ、舞茸、豚肉、だし煮干し・昆布、味噌 マカロニ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、にんにく、マーガリン、パセリ、海苔	幼 560 乳 506	26.1 23.1
21(火)		春分の日				
22(水)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鶏のから揚げ でこぼん コールスローサラダ ワンタンスープ	カレーうどん 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布、ごま油、小松菜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、カレー粉、油揚げ、ほうれん草、ひきわり納豆、たくあん	幼 521 乳 483	27.2 24.7
23(木)	果物 牛乳	ごまロール かぼちゃグラタン りんご ブロッコリーサラダ 根菜のスープ	中華おこわ 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、人参、にんにく、かぼちゃ、コーン、パセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、竹の子、干し椎茸、豚肉 ブロッコリー、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ごぼう、蓮根、ねぎ、舞茸、ほうれん草、だしかつお・昆布	幼 578 乳 522	27.7 24.5
24(金)	おかし 牛乳	炊込みご飯 ねぎ塩チキン パナナ 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁	野菜蒸しパン 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、ごま油、塩、片栗粉、白菜、玉ねぎ、椎茸、葉ねぎ、味噌、かぼちゃ 小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお・昆布、醤油、小麦粉、BP、豆乳	幼 566 乳 513	24.5 22.2
25(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツの中華煮 チンゲンサイのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、塩、玉ねぎ、青梗菜、えのき、もやし 鶏もも、人参、キャベツ、椎茸、だしかつお・昆布、醤油、三温糖、ごま油	幼 587 乳 528	23.3 21.2
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 生姜焼き 清見オレンジ ガーリックサラダ 田舎風味味噌汁	マカロニ洋風煮 牛乳	豚ロース、玉ねぎ、生姜、酒、三温糖、みりん、じゃが芋、大根、ねぎ、舞茸、ほうれん草、だし煮干し・昆布、味噌 ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、にんにく、鶏ささ身、醤油、酢、ごま油、ピーマン、マカロニ	幼 538 乳 489	24.8 22.6
28(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ 豆腐入り華風スープ りんご	そぼろおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉 かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、ねぎ、えのき、豚ひき、木綿、葉ねぎ、だしかつお・昆布、鶏ひき	幼 584 乳 529	23.7 21.2
29(水)	おかし 牛乳	カレーライス おかか和え ポトフ いちご	バナナケーキ 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、BP、豆乳、マーガリン キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、醤油、ねぎ、じゃが芋、白菜、しめじ、豚肉、小松菜、だしかつお・昆布、バナナ	幼 566 乳 522	23.1 21.4
30(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鮭フライ パナナ 野菜の海苔和え オニオンスープ	炊込み鶏ご飯 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、赤パプリカ、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、鶏肉、生姜、椎茸、だしかつお・昆布、こしょう 人参、もやし、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、醤油、三温糖、酢、ごま油、にんにく、白菜、しめじ、小松菜	幼 601 乳 533	26.9 24.0
31(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 オレンジ 大根のサラダ 春雨スープ	揚げパン 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、砂糖 大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、春雨、ねぎ、椎茸、葉ねぎ、鶏肉、だしかつお・昆布	幼 546 乳 490	22.9 20.6

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値 幼児 581 24.7
乳児 471 20.0

平均値 幼 570 25.2
乳 515 22.5