

3月 予定献立表

令和6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)	たんぱく 質(g)	
1(金)	おかし 牛乳	ちらし寿司 白身魚のあんかけ いちご 菜の花の胡麻和え ハマグリソース	桜餅(乳児は小麦粉 生地)・ひなあられ 牛乳	鮭、干し椎茸、人参、蓮根、きゅうり、海苔、酢、砂糖、塩、醤油、昆布、カレイ、玉ねぎ、えのき、竹の子、だしかつお、ごま油、片栗粉 黄パプリカ、カリフラワー、菜の花、練りごま、ねぎ、ハマグリ、アサリ、鮭、三つ葉、道明寺粉、こしあん、桜の葉塩漬け、小麦粉、豆乳	幼 520 乳 469	28.4 25.2	
2(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、人参、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、いんげん、みりん、三温糖、ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 593 乳 533	24.9 22.4	
4(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ひじきのサラダ ポテトスープ いちご	チーズ蒸しパン 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、ひじき、きゅうり、キャベツ 黄パプリカ、酢、小松菜、じゃがいも、ねぎ、椎茸、鶏肉、だしかつお、昆布、油、小麦粉、BP、豆乳、クリームチーズ	幼 552 乳 491	23.1 20.7	
5(火)	果物 牛乳	煮込みうどん 鶏の磯辺天 ツナサラダ みかん	ピラフ 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、大根、白菜、豚肉、油揚げ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、油、鶏ささ身 生姜、青のり、小麦粉、ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉、バター	幼 516 乳 474	29.3 25.2	
6(水)	おかし 牛乳	いなりご飯 ぶりの照り焼き りんご かぶとコーンのサラダ 白菜の味噌汁	ジャージャー麺 牛乳	油揚げ、ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、人参、油、塩、酢 白菜、玉ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、竹の子、豚ひき、ごま油	幼 545 乳 489	25.6 22.5	
7(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 豚のトマト煮 パナナ 切干大根のサラダ ほうれん草のスープ	しらすおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、豚肩ロース、カットマト、ケチャップ、ソース、塩、こしょう、しらす 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布	幼 633 乳 552	26.8 23.4	
8(金)	おかし 牛乳	チキンカレー ホタテのマヨサラダ かぼちゃスープ 清見オレンジ	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、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、きゅうり ほたて、大根、わかめ、マヨネーズ、醤油、かぼちゃ、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、ブルーベリージャム	幼 609 乳 537	25.4 22.5	
9(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ チンゲン菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉、キャベツ、きゅうり いりごま、酢、ねぎ、白菜、椎茸、チンゲンサイ、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油、油	幼 608 乳 539	27.3 23.8	
11(月)	おかし 牛乳	ご飯 鱈の竜田揚げ りんご 野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁	鶏ごぼううどん 牛乳	鱈、生姜、醤油、酒、油、片栗粉、じゃが芋、人参、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、三温糖 玉ねぎ、椎茸、ほうれん草、豆腐、だしかつお、だし昆布、塩、鶏もも、ごぼう、ねぎ、小松菜	幼 539 乳 484	24.5 21.6	
12(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン 鶏とさつま芋の煮物 酢の物 みかん	おなかチャハン 牛乳	ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、白菜、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、塩、ごま油 さつま芋、鶏もも、大根、醤油、三温糖、油、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、わかめ、酢、葉ねぎ、かつお節、ごま	幼 591 乳 532	27.6 24.0	
13(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス しょうゆフレンチ 鮭のスープ いちご	かぼちゃ クリームサンド 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、塩、三温糖 キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、鮭、ねぎ、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、かぼちゃ、マーガリン	幼 598 乳 526	23.9 21.3	
14(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭のタルタル焼き 花野菜サラダ キャベツのスープ パナナ	そぼろおにぎり 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、にんにく、生姜、バセリ、マヨドレ、酢、醤油、こしょう、カリフラワー、ブロッコリー、人参 黄パプリカ、きゅうり、ツナ、オリーブオイル、ねぎ、キャベツ、小松菜、椎茸、だしかつお、だし昆布、鶏ひき	幼 522 乳 469	26.3 23.0	
15(金)	おかし 牛乳	佃煮ご飯 鶏の照り焼き 小松菜のお浸し 豚汁 清見オレンジ	りんごケーキ 牛乳	海苔、鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、りんご 玉ねぎ、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、大根、豚ばら、木綿、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳	幼 550 乳 494	26.5 23.8	
16(土)		卒園式					
18(月)	おかし 牛乳	ミートソースパグティ 焼き野菜のマリネ かぶのスープ りんご	きな粉トースト 牛乳	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、きな粉、マーガリン かぼちゃ、コーン、じゃこ、醤油、酢、オリーブオイル、ねぎ、人参、かぶ、白菜、葉ねぎ、えのき、だしかつお、だし昆布	幼 601 乳 531	23.6 20.9	
19(火)	おかし 牛乳	赤飯 チキンロール さつま芋の味噌汁 人参ドレッシングのサラダ 清見オレンジ	いちごのバイ 牛乳	小豆、ごま塩、鶏もも、人参、いんげん、醤油、みりん、片栗粉、きゅうり、キャベツ、かぶ、コーン、玉ねぎ 油、酢、三温糖、塩、さつま芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、いちご、パイシート、生クリーム、粉糖	幼 571 乳 541	24.9 23.0	
20(水)		春分の日					
21(木)	果物 牛乳	バターロール シーフードグラタン パナナ ブロッコリーサラダ トマトと大根のスープ	わかめおにぎり 牛乳	鮭、ほたて、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、じゃが芋、バセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、ブロッコリー、わかめ きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 528 乳 478	27.4 24.7	
22(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 ツナマヨサラダ 田舎風味噌汁 いちご	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、ツナ、大根 きゅうり、コーン、マヨネーズ、じゃが芋、ねぎ、しめじ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌、油、キャベツ、もやし	幼 573 乳 510	23.8 21.3	
23(土)	おかし 牛乳	チャーハン キャベツと鶏の味噌炒め えのきのスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、鶏もも、にんにく、生姜 ごま油、味噌、酒、三温糖、みりん、片栗粉、えのき、かぶ、玉ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 588 乳 529	22.9 20.9	
25(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚の煮物 ブロッコリーのしらす和え 油揚げの味噌汁 清見オレンジ	ココアトースト 牛乳	豚肩ロース、大根、人参、白菜、生姜、玉ねぎ、小松菜、醤油、三温糖、酒、油、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ しらす、塩、ごま油、ねぎ、葉ねぎ、かぶ、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、ココア、マーガリン	幼 521 乳 470	22.9 20.6	
26(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 昆布和え 鶏団子スープ りんご	ゆかりおにぎり 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、ゆかり キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、鶏ひき、ねぎ、生姜、大根、えのき、葉ねぎ、豆乳、だしかつお、だし昆布	幼 520 乳 480	22.3 20.0	
27(水)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ コーンスープ いちご	ベベロンチーノ風 マカロニ 牛乳	ひきわり納豆、小松菜、たくあん、鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、春雨、人参、黄パプリカ、きゅうり、鶏ささ身 ごま油、酢、三温糖、玉ねぎ、大根、えのき、コーン、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、ツナ、しめじ、にんにく、バセリ	幼 537 乳 480	28.6 24.8	
28(木)	果物 牛乳	レーズンロール ハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ パナナ	中華おこわ 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、キャベツ、干し椎茸、竹の子 きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、ねぎ、カットマト、じゃが芋、白菜、しめじ、葉ねぎ、にんにく、豚肉、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 548 乳 495	25.4 22.8	
29(金)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 カレイの煮つけ ポテトサラダ わかめの味噌汁 清見オレンジ	バナナケーキ 牛乳	ごま塩、カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、じゃが芋、人参、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、塩 玉ねぎ、わかめ、キャベツ、だしかつお、だし昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、バナナ、砂糖	幼 554 乳 499	24.2 21.7	
30(土)	おかし 牛乳	ピラフ 豚ばら大根 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、バター、醤油、塩、こしょう、豚ばら、大根、生姜、三温糖、酒 ねぎ、かぶ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 592 乳 526	21.8 19.7	

※ 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	579	24.6	平均値	幼	563	25.3
					乳	505	22.5