

3月 献立表

令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 キャベツの味噌和え デコボン 麦茶 ヨーグルト	いちごジャムサンドパン かじり干し 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 食パン いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり キャベツ きゅうり デコボン	水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
2 土	焼きそば ツナサラダ チーズ りんご 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつおフレーク チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ もやし 人参 青のり 大根 きゅうり パプリカ りんご	中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 水
4 月	ご飯 鶏肉の塩焼き 納豆和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 バウムクーヘン	大根 人参 小松菜 りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
5 火	ご飯 ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン バナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 麦茶
6 水	豚玉丼 味噌汁 スパゲティサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 牛乳	豚肉 鶏卵 高野豆腐 味噌 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 スパゲティ キャノーラ油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 人参 昆布 きゅうり コーン バイナップル	水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
7 木	ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	蒸し大学芋 かじり干し りんごジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 りんごジュース	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 みりん風調味料 こいくちしょうゆ
8 金	ご飯 豆腐の五目煮 白菜サラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	カップケーキ かじり干し 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 クリーム 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャノーラ油 無塩バター 薄力粉	大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
9 土	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 バナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
11 月	ご飯 鶏肉の磯辺焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	星たべよ かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 せんべい	焼きのり 白菜 人参 小松菜 なめ茸 バイナップル	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
12 火	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) かじり干し 麦茶	豚肉 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリーの素	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし コーン	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 麦茶
13 水	麦ご飯 かれのいの天ぷら こんにやくとごぼうの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	スイートパンプキン かじり干し 牛乳	かれのい 焼き竹輪 ヨーグルト スキムミルク 煮干し 牛乳	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター	ごぼう つきこん 人参 グリンピース りんご 南瓜	水 塩 万能つゆ 麦茶
14 木	ご飯 中華スープ にら玉 春雨サラダ オレンジ 麦茶	じゃこトースト かじり干し りんごジュース	厚揚げ 鶏卵 しらす干し チーズ 煮干し	米 ごま油 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 食パン	キャベツ 大根 にら 玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ りんごジュース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
15 金	ご飯 ごまつね 白菜の和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
16 土	焼きそば ツナサラダ チーズ りんご 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶	豚肉 かつおフレーク チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ もやし 人参 青のり 大根 きゅうり パプリカ りんご	中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 水
18 月	ご飯 チキンのホワイトソースがけ 大根サラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 無塩バター キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	大根 きゅうり パプリカ りんご	水 塩 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
19 火	【春分】たけのこご飯 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	油揚げ さわか 煮干し	米 ごま油 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	たけのこ にんにく しょうが 人参 グリンピース はっさく りんごジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21 木	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	サーターアングギー かじり干し りんごジュース	鶏肉 味噌 チーズ 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 ごま 薄力粉	しょうが ほうれん草 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 白菜 コーン りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22 金	☆卒園お祝い献立☆赤飯 えびフライ フロッコリーのサラダ いちご 麦茶 ヨーグルト	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し 麦茶	小豆 えび ヨーグルト 煮干し	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 クラッカー マシュマロ	ブロックアイス 大根 人参 いちご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
23 土	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ せんべい	人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 バナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
25 月	ご飯 【給食の鉄人】鶏照り南蛮風 小松菜のお浸し チーズ 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ ヨーグルト 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	干しいたけ 人参 パセリ 小松菜 キャベツ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
26 火	野菜パン コロッケ チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	プリン かじり干し 麦茶	ベーコン 牛乳 クリーム 煮干し	野菜パン コロッケ キャノーラ油 片栗粉 プリンミックス	チンゲン菜 白菜 パナナ	トマトケチャップ 中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 麦茶
27 水	ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ほうれん草の甘食 かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ ほうれん草	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
28 木	あんかけうどん かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	ココアちんすこう かじり干し りんごジュース	鶏肉 ロースハム 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 キャノーラ油	人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 バナナ りんごジュース	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶 ベーキングパウダー ココア
29 金	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきと切干大根の煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	お好み焼き かじり干し 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳	米 玄米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが ひじき 切干大根 人参 グリンピース りんご キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
30 土	焼きそば ツナサラダ チーズ パナナ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつおフレーク チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 せんべい	キャベツ もやし 人参 青のり 大根 きゅうり パプリカ パナナ	中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 水

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
児 平均量	545	19	16.4	215	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。