



## 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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	【ひな祭り・啓塾】ちらし寿司 キャベツの味噌和え デコポン 麦茶	いちごジャムサンドパン ヨーグルト 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 無糖ヨーグルト	米 砂糖 キャンーラ油 食パン いちごジャム	りんご 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 デコポン	麦茶 水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいちしようゆ
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 キャンーラ油 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	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の塩焼き 納豆和え りんご 麦茶	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 納豆 ヨーグルト	米 バウムクーヘン 砂糖	バナナ 大根 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 塩 料理酒 こいちしようゆ
5 火	りんご 麦茶	ご飯 ミートローフ 野菜ソテー バナナ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 キャンーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン バナナ ぶどうジュース アガー	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素
6 水	りんご 麦茶	豚玉丼 味噌汁 スバゲティサラダ バイナップル 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 高野豆腐 味噌 ヨーグルト	米 スバゲティ キャンーラ油 砂糖 フルーツパン	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 穀物酢
7 木	りんご 麦茶	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 りんごジュース	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 キャンーラ油 さつまいも 砂糖 ごま	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 りんごジュース	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング みりん風調味料 こいちしようゆ
8 金	りんご 麦茶	ご飯 豆腐の五目煮 白菜サラダ オレンジ 麦茶	カップケーキ ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 クリーム 無糖ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 キャンーラ油 無塩バター 薄力粉	りんご 大根 人参 干しいたけ 白菜 きゅうり オレンジ	麦茶 水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 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 バナナ 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 こいちしようゆ 水 麦茶
11 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏肉の磯辺焼き なめたけ和え バイナップル 麦茶	星たべよ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 せんべい 砂糖	バナナ 焼きのり 白菜 人参 小松菜 なめ基 バイナップル	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしようゆ
12 火	りんご 麦茶	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) 麦茶	豚肉 チーズ	米 キャンーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリーの素	りんご 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし コーン	麦茶 水 料理酒 トマトケチャップ 塩
13 水	バナナ 麦茶	麦ご飯 かわいいの天ぷら こんにやくとごぼうの煮物 りんご 麦茶	スイートパンプキン ヨーグルト 麦茶	かわいい 徳枝竹輪 スキムミルク ヨーグルト	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャンーラ油 砂糖 無塩バター	バナナ ごぼう つきこん 人参 グリーンピース りんご 南瓜	麦茶 水 塩 万能つゆ
14 木	りんご 麦茶	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 りんごジュース	厚揚げ 鶏卵 しらす干し チーズ	米 ごま油 キャンーラ油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 食パン	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 穀物酢
15 金	りんご 麦茶	ご飯 ごまつね 白菜の和え物 バナナ 麦茶	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳 無糖ヨーグルト	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり バナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 塩 万能つゆ 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 キャンーラ油 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	バナナ 麦茶	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	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 薄力粉 無塩バター キャンーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	バナナ 大根 きゅうり パプリカ りんご	麦茶 水 塩 チキンスープの素 穀物酢
19 火	りんご 麦茶	【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 麦茶	油揚げ さわら	米 ごま油 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ みりん風調味料
21 木	りんご 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	サーターアングキー りんごジュース	鶏肉 味噌 チーズ 鶏卵	米 キャンーラ油 砂糖 ごま 薄力粉	りんご しょうが ほうれん草 人参 ドレッシング 長ねぎ 昆布 キャベツ 白菜 コーン りんごジュース	麦茶 水 こいちしようゆ 人参ドレッシング ベーキングパウダー
22 金	りんご 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 えびフライ ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー ヨーグルト 麦茶	小豆 えび 無糖ヨーグルト	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 キャンーラ油 片栗粉 砂糖 クラッカー マシュマロ	りんご ブロッコリー 大根 人参 いちご	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
23 土		あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ バナナ 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 こいちしようゆ 水 麦茶
25 月	りんご 麦茶	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	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 かつお節 チーズ ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	りんご 干しいたけ 人参 バセリ 小松菜 キャベツ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしようゆ
26 火	りんご 麦茶	野菜パン コロック チンゲン菜のソテー バナナ 麦茶	プリン 麦茶	ベーコン 牛乳 クリーム	野菜パン コロック キャンーラ油 片栗粉 プリンミックス	りんご チンゲン菜 白菜 バナナ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 塩
27 水	りんご 麦茶	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	ほうれん草の甜食 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャンーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ ほうれん草	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング ベーキングパウダー
28 木	りんご 麦茶	あんかけうどん かぼちゃサラダ バナナ 麦茶	ココアちんすこう りんごジュース	鶏肉 ロースハム	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 キャンーラ油	りんご 人参 チンゲン菜 長ねぎ 南瓜 バナナ りんごジュース	麦茶 水 塩 こいちしようゆ ベーキングパウダー ココア
29 金	バナナ 麦茶	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	お好み焼き ヨーグルト 牛乳	鶏肉 豚肉 かつお節 無糖ヨーグルト 牛乳	米 玄米 片栗粉 キャンーラ油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	バナナ 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	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 万能つゆ 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 バナナ 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 キャンーラ油 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 バナナ	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)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	455	14.4	12.8	135	1

☆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。