



3月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	水	食パン(ブルーベリー) (0.1オジャム無し) 鶏肉のトマト煮 きのこサラダ 洋風具だくさんスープ	牛乳 ツナおにぎり	鶏もも肉/だいず/ウ インナー/牛乳/ツナ 缶	食パン/ブルーベリー ジャム/薄力粉/調合 油/上白糖/じゃがいも /精白米	たまねぎ/ピーマン/トマ ト/キャベツ/きゅうり/ ぶなしめじ/えのきたけ/ コーン/にんじん	トマトケチャップ/ウス ターソース/穀物酢/ 食塩/濃口醤油/コン ソメ/料理酒/かつお 昆布だし	537 25.1 13.9
2	木	ご飯 肉豆腐の卵とじ きざみのりサラダ 切干大根の味噌汁	牛乳 青のりポテト	豚小間肉/木綿豆腐 /卵/しらす/油揚 げ/牛乳	精白米/調合油/上白 糖/ごま油/じゃがいも	根深ねぎ/にんじん/はく さい/もやし/焼きのり/切 干しだいこん/こまつな/ あおのり	かつお昆布だし/濃口 醤油/みりん調味料/ みそ/食塩	537 21.8 19.2
3	金	ちらし寿司 松風焼き ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁	牛乳 いちご蒸しパン いちご	卵/鮭/鶏ひき肉/ 木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/調合 油/パン粉/ごま/すり ごま/焼きふ/薄力粉 /いちごジャム	にんじん/乾しいたけ/さ やえんどう/たまねぎ/根 深ねぎ/ほうれんそう/も やし/えのきたけ/わかめ /いちご	食塩/穀物酢/濃口 醤油/みそ/かつお昆 布だし/ベーキングパ ウダー	633 26.9 17.3
4	土	ミートスパゲティ じゃがいものソテー 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚ひき肉/高野豆腐 /チーズ/ツナ缶/ 牛乳	スパゲティ/調合油/ 薄力粉/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/グリン ピース/コーン/ほうれん そう	食塩/ウスターソース /トマケチャップ/コン ソメ	605 26.8 17.9
6	月	ご飯 白身魚のネギソース 春雨サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 四角いメロンパン	かれい/かに風味か まぼこ/牛乳	精白米/薄力粉/調合 油/上白糖/ごま油/ はるさめ/ごま/食パン /ホットケーキミックス/ 無塩バター	根深ねぎ/きゅうり/にん じん/チンゲンサイ/オレ ンジ/レモン果汁	濃口醤油/穀物酢/ 食塩/かつお昆布だし	601 24.1 13.1
7	火	ご飯 鶏もも肉のマムレード焼き 温野菜の人参ドレッシング もやしの味噌汁	牛乳 リンゴゼリー せんべい	鶏もも肉/だいず/油 揚げ/牛乳/ゼラチ ン	精白米/片栗粉/調合 油/マーマレード/上白 糖	かぼちゃ/ブロッコリー/に んじん/もやし/わかめ	濃口醤油/穀物酢/ かつお昆布だし/みそ	556 23.6 14.1
8	水	カレーライス ごぼうサラダ みかんヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ	豚小間肉/ヨーグルト /牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/マカロ ニ	にんじん/たまねぎ/グリン ピース/ごぼう/もやし/み かん缶	カレーウ/マヨレ/ 食塩	584 18.7 19.2
9	木	ご飯 炒り豆腐 白菜のおかか和え 具沢山味噌汁	牛乳 小松菜のパウンドケー キ	木綿豆腐/鶏ひき肉 /卵/かつお節/油 揚げ/牛乳/チーズ	精白米/調合油/上白 糖/じゃがいも/無塩バ ター/薄力粉	たまねぎ/にんじん/乾し いたけ/グリンピース/はく さい/もやし/こまつな/ 根深ねぎ	濃口醤油/かつお昆 布だし/みそ/ベーキ ングパウダー	555 21.2 15.7
10	金	しょうゆラーメン 大豆とじゃがいもの甘辛煮 バナナ	牛乳 しらすと青のりのおに ぎり	豚小間肉/だいず/ 牛乳/しらす	中華めん/ごま油/じゃ がいも/片栗粉/調合 油/上白糖/精白米/ すりごま	にんじん/もやし/キャベツ /こまつな/コーン/パナ ナ/あおのり	かつお昆布だし/食塩 /濃口醤油/しょうが /みりん調味料	606 23.9 16.3
13	月	じゃこおおかふりかけご飯 ひじき入りの厚焼き卵 キャベツの甘酢和え 生揚げの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	しらす/かつお節/鶏 ひき肉/卵/厚揚げ /牛乳/きな粉	精白米/ごま/上白糖 /調合油/片栗粉	にんじん/たまねぎ/ひし き/キャベツ/もやし/わ かめ/こまつな	濃口醤油/みりん調 味料/かつお昆布だし/ 食塩/穀物酢/みそ	579 22.9 19.3
14	火	ご飯 豚肉の生姜焼 切干大根のサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 セサミラスク	豚小間肉/ツナ缶/ 絹豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白 糖/ごま/ごま油/食パ ン/黒ごま/グラニュー 糖/無塩バター	たまねぎ/切干しだいこん /もやし/にんじん/なめ こ/根深ねぎ/オレンジ	しょうが/濃口醤油/ みりん調味料/穀物酢 /みそ/かつお昆布だ し	608 23.3 20.4
15	水	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	牛乳 バナナ ウエハース(3歳以上) せんべい(2歳以下)	鮭/チーズ/油揚げ /だいず/牛乳	精白米/薄力粉/上白 糖/ごま油/焼きふ	コーン/ひじき/にんじん/ さやいんげん/たまねぎ/ こまつな/バナナ	食塩/マヨレ/かつお 昆布だし/濃口醤油/ みそ	569 24.2 16.7
16	木	バターロール マカロニグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 きんぴらおにぎり	鶏ひき肉/だいず/ 牛乳/チーズ	ロールパン/マカロニ/ 調合油/無塩バター/ 薄力粉/パン粉/精白 米	たまねぎ/マッシュルーム /コーン/にんじん/きゅう り/キャベツ/ごぼう	食塩/コンソメ/穀物 酢/濃口醤油/みりん 調味料/かつお昆布だ し	570 21.9 20.2
17	金	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め 胡瓜のごま酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 ホットケーキ(卵無し)	豚小間肉/木綿豆腐 /油揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/ごま 油/ごま/上白糖/ホッ トケーキミックス/調合油	根深ねぎ/にら/レモン果 汁/きゅうり/もやし/キャ ベツ/えのきたけ	食塩/濃口醤油/穀 物酢/かつお昆布だし /みそ	614 22.5 22.1
18	土	麻婆豆腐丼 三色ナムル ワカメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	木綿豆腐/高野豆腐 /豚ひき肉/卵/牛 乳	精白米/調合油/上白 糖/片栗粉/ごま油	根深ねぎ/もやし/ほうれ んそう/にんじん/わかめ	しょうが/みそ/濃口 醤油/かつお昆布だし /食塩	622 26.6 20.1

20	月	野菜うどん ちくわの磯部揚げ (0.1才ちくわの磯部焼き) じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 きなこぼもち	油揚げ/竹輪/豚ひき肉/高野豆腐/牛乳/きな粉	うどん/上白糖/薄力粉/調合油/じゃがいも/片栗粉/精白米	にんじん/だいこん/こまつな/ぶなしめじ/あおのり/バナナ	かつお昆布だし/みりん調味料/濃口醤油	574 22.9 14.4
22	水	ハヤシライス じゃこサラダ オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚小間肉/しらす/牛乳	精白米/調合油/じゃがいも/上白糖/ごま油/コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/もやし/こまつな/オレンジ	ハヤシフレーク/穀物酢/濃口醤油	548 18 16
23	木	ご飯 鶏のから揚げ おろしソース (0.1才鶏のムニエル おろしソース) ツナサラダ 豆腐の中華スープ	牛乳 あずき蒸しパン	鶏もも肉/ツナ缶/木綿豆腐/牛乳/あずき缶	精白米/片栗粉/薄力粉/調合油/上白糖/ごま油	だいこん/きゅうり/キャベツ/にんじん/もやし/にら	しょうが/濃口醤油/穀物酢/かつお昆布だし/食塩/ベーキングパウダー	582 25.1 17.5
24	金	納豆ご飯 鯖の味噌煮 (0.1才カレイの味噌煮) 小松菜としめじの炒め物 高野豆腐の味噌汁	牛乳 コーントースト	挽きわり納豆/鯖/カレイ/高野豆腐/牛乳/チーズ	精白米/上白糖/調合油/食パン	こまつな/たまねぎ/ぶなしめじ/にんじん/根深ねぎ/わかめ/コーン	濃口醤油/しょうが/みりん調味料/みそ/食塩/かつお昆布だし/マヨネ	578 26.4 18.2
25	土	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	高野豆腐/鶏ひき肉/牛乳	精白米/調合油/上白糖/さつまいも/焼きふ	にんじん/こまつな/たまねぎ	しょうが/かつお昆布だし/みりん調味料/濃口醤油/みそ	608 22.5 14.2
27	月	ご飯 れんこんハンバーグ にんじんグラッセ ポイルブロッコリー 大根の味噌汁	牛乳 きなこのラスク	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/油揚げ/きな粉	精白米/パン粉/無塩バター/上白糖/食パン/グラニュー糖	たまねぎ/れんこん/にんじん/ブロッコリー/だいこん/わかめ	食塩/トマケチャップ/ウスターソース/マヨネ/かつお昆布だし/みそ	598 24.5 19.6
28	火	肉みそスパゲッティ 南瓜とさつまいものヨーグルトサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ハリハリおにぎり	豚ひき肉/ヨーグルト/卵/木綿豆腐/牛乳/油揚げ	スパゲッティ/調合油/上白糖/片栗粉/さつまいも/ごま油/精白米	にんじん/たまねぎ/もやし/グリーンピース/かぼちゃ/コーン/根深ねぎ/切干しだいこん	みりん調味料/濃口醤油/みそ/マヨネ/食塩/かつお昆布だし	573 21.9 14.6
29	水	ご飯 白身魚の味噌チーズ焼き 小松菜のお浸し けんちん汁 バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	たら/チーズ/かつお節/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	精白米/上白糖/さいとも/ごま油/薄力粉/無塩バター	こまつな/もやし/にんじん/ごぼう/だいこん/根深ねぎ/バナナ	みそ/みりん調味料/濃口醤油/食塩/かつお昆布だし/ベーキングパウダー	577 23.2 13.6
30	木	食パン(イチゴ)(0.1オジャム無し) ミートオムレツ キャベツサラダ	牛乳 五平もち	卵/鶏ひき肉/高野豆腐/チーズ/牛乳/豆乳	食パン/いちごジャム/調合油/上白糖/じゃがいも/精白米	にんじん/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/コーン	コンソメ/食塩/トマケチャップ/穀物酢/みりん調味料/みそ	628 27.6 19.3
31	木	すき焼き丼 豆のサラダ えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 人参蒸しパン	豚小間肉/焼き豆腐/だいず/油揚げ/牛乳	精白米/しらたき/上白糖/じゃがいも/調合油/薄力粉	根深ねぎ/にんじん/こまつな/きゅうり/えのきたけ/たまねぎ/オレンジ	濃口醤油/みりん調味料/穀物酢/かつお昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	633 22.4 20.4

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	588	478
タンパク質g	23.4	20.0
脂質g	17.3	13.4
カルシウムmg	292	326
鉄 mg	2.3	2.9
ビタミンA μgRE	192	147
ビタミンB ₁	0.32	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.32
ビタミンC mg	24	18
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
 どうぞご自由にご覧ください。
 ※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。
 ※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
 ※乳児につきましては別途、
 個々の段階に応じたメニューになります。
 ※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
 別途、医師の指示に応じたメニューになります。