



### 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	おやつ	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	金	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーのおかか和え 花麩のすまし汁 いちご 	三色蒸しパン (0才:二色蒸しパン) アップルジュース	卵/鶏ひき肉/ 木綿豆腐/牛乳 /かつお節	精白米/上白糖/パ ン粉/ごま/花麩/ 薄力粉/調合油	にんじん/乾しいたけ/さや えんどう/たまねぎ/根深ね ぎ/ブロッコリー/キャベツ /きゅうり/えのきたけ/カッ トわかめ/いちご/りんご ジュース/いちごジャム/ ほうれんそう	食塩/穀物酢/こ いくちしょうゆ/みそ /かつお・昆布だし /ベーキングパウ ダー	576 21.5 13
2	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	おやつ 牛乳	豚ひき肉/高野 豆腐/パルメザン 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/コ ン/ほうれんそう	食塩/ウスターソー ス/トマトケチャップ /コンソメ	571 27.3 19.7
4	月	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	きなこのラスク (0才:きなこパン) 牛乳	豚肉/木綿豆腐 /卵/しらす/油 揚げ/牛乳/きな 粉	精白米/上白糖/ご ま油/食パン/無塩 バター	根深ねぎ/こまつな/に んじん/はくさい/焼きの り/切干しいたごん	かつお・昆布だし/ こいくちしょうゆ/み りん/みそ	568 25 19.8
5	火	ロールパン マカロニグラタン コーンサラダ オニオンスープ	きんぴらおにぎり 牛乳	鶏ひき肉/水煮 大豆/牛乳/パ ルメザンチーズ	ロールパン/マカロニ /調合油/無塩パ ター/薄力粉/パン 粉/精白米	たまねぎ/マッシュルー ム/コン/にんじん/ きゅうり/キャベツ/ごぼ う	食塩/コンソメ/穀 物酢/こいくちしょう ゆ/みりん/かつ お・昆布だし	567 22.1 21.8
6	水	ひじきご飯 白身魚の味噌チーズ焼き 小松菜のお浸し けんちん汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	油揚げ/たら/ブ ロセステーキ/か つお節/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/さいとも/ごま 油/ホットケーキミッ クス	にんじん/ひじき/こまつ な/もやし/だいこん/ 根深ねぎ/ごぼう/オレ ンジ	かつお・昆布だし/ 食塩/こいくちしょう ゆ/みそ/みりん	579 25.8 16.7
7	木	ご飯 鶏もも肉のママレード焼き 温野菜の人参ドレッシング 高野豆腐の味噌汁 バナナ	ミルクずもち (0才:きなこパンケーキ) 牛乳	鶏肉/水煮大豆 /高野豆腐/牛 乳/きな粉	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖	マーマレード/かぼちゃ/ ブロッコリー/にんじん/ たまねぎ/ほうれんそう /バナナ	こいくちしょうゆ/穀 物酢/食塩/かつ お・昆布だし/みそ	576 25.9 14.7
8	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのツナ和え なめこの味噌汁	大学芋 牛乳	豚肉/ツナ缶/ 絹ごし豆腐/牛乳	精白米/調合油/上 白糖/ごま油/さつま いも/黒ごま	たまねぎ/キャベツ/も やし/こまつな/なめこ /根深ねぎ	しょうが/こいくち しょうゆ/みりん/ みそ/かつお・昆布 だし	594 23.2 20.6
9	土	そぼろ丼 さつまいもの甘煮 ふの味噌汁 牛乳	おやつ 牛乳	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/ こいくちしょうゆ/み そ	589 22.3 15.5
11	月	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 厚揚げの味噌汁	セサミラスク (0才:きなこパン) 牛乳	さけ/パルメザン チーズ/水煮大 豆/油揚げ/生 揚げ/牛乳	精白米/薄力粉/上 白糖/ごま油/食パ ン/黒ごま/無塩パ ター	コン/にんじん/さい んげん/ひじき/こまつ な/たまねぎ	食塩/マヨレ/か つお・昆布だし/こ いくちしょうゆ/みそ	572 28.2 18.6
12	火	じゃこおかかふりかけご飯 千草焼き 切り干し大根のサラダ わかめの味噌汁	リンゴゼリー せんべい 牛乳	しらす/かつお節/ 卵/水煮大豆/か に風味かまぼこ/高 野豆腐/ツナ缶/ 牛乳/ゼラチン	精白米/ごま/上白 糖/調合油/ごま油 /焼きふ	にんじん/たまねぎ/乾 しいたけ/切干しいたご ん/もやし/きゅうり/根 深ねぎ/カットわかめ/り んごジュース	みりん/こいくちし ょうゆ/かつお・昆布 だし/食塩/穀物 酢/みそ	569 25.8 16.7
13	水	野菜うどん ちくわの磯部揚げ(0.1才:焼き) じゃがいものそぼろ煮 バナナ	小松菜としらすのおにぎり 牛乳	油揚げ/竹輪/ 豚ひき肉/高野 豆腐/牛乳/しら す	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/まいたけ/あお り/バナナ	かつお・昆布だし/ みりん/こいくちし ょうゆ	568 26.4 16.4
14	木	ご飯 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	あずき蒸しパン 牛乳	木綿豆腐/鶏ひ き肉/油揚げ/牛 乳/ゆで小豆	精白米/上白糖/調 合油/すりごま/じゃ がいも/薄力粉	たまねぎ/にんじん/乾 しいたけ/グリンピース/ ほうれんそう/もやし/ えのきたけ/葉ねぎ	こいくちしょうゆ/か つお・昆布だし/み そ/ベーキングパウ ダー	578 23.1 18.9
15	金	カレーライス(0才:トマト煮) ごぼうサラダ 桃ヨーグルト	コーンフレーク 牛乳	豚肉/ヨーグル ト/牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/ト マ缶/ごぼう/もやし/も も 缶詰	カレールー/マヨレ /食塩	582 18.2 18.7
16	土	ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	おやつ 牛乳	鶏ひき肉/牛乳	精白米/無塩バター /調合油/スパゲ ティ/上白糖/じゃ がいも	にんじん/たまねぎ/コ ン/グリンピース/きゅうり	食塩/コンソメ/マ ヨレ	586 18.7 23
18	月	ご飯 カレイのネギソース 春雨サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	四角いメロンパン 牛乳	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	穀物酢/こいくち しょうゆ/食塩/か つお・昆布だし	567 24 14.3

19	火	枝豆おにぎり・鮭おにぎり きつねおにぎり 鶏のから揚げ 豆腐入りハンバーグ 和風ツナサラダ 小松菜の味噌汁	あおりのポテト 牛乳	しらす/油揚げ/ さけ/鶏肉/豚ひ き肉/木綿豆腐 /牛乳/ツナ缶	精白米/ごま/上白 糖/片栗粉/薄力粉 /調合油/パン粉/ ごま油/焼きふ/じゃ がいも	えだまめ/たまねぎ/ きゅうり/キャベツ/コン /こまつな/あおりの	食塩/こいくちしょう ゆ/みりん/しょう が/ウスターソース /トマトケチャップ/ 穀物酢/かつお・ 昆布だし/みそ	572 27.7 20.9
21	木	食パン(ブルーベリー) (0.1才:ジャムなし) 鶏肉のトマト煮 きのこサラダ さつまいものクリームスープ	手作りクッキー 牛乳	鶏肉/水煮大豆 /牛乳/卵	食パン/薄力粉/調 合油/上白糖/さつ まいも/無塩バター	ブルーベリー ジャム/た まねぎ/ピーマン/トマト 缶/キャベツ/きゅうり/ ぶなしめじ/えのきたけ /コン	トマトケチャップ/ウ スターソース/穀物 酢/食塩/こいくち しょうゆ/コンソメ	608 24.9 23.3
22	金	しょうゆラーメン(0才:うどん) 大豆とじゃがいもの甘辛煮 バナナ	きなこぼたもち 牛乳	豚肉/卵/水煮 大豆/牛乳/き な粉	中華麺(うどん)/ごま 油/じゃがいも/調合 油/上白糖/ごま/ 精白米	にんじん/もやし/キャ ベツ/こまつな/コン/ さやいんげん/バナナ	かつお・昆布だし/ 食塩/こいくちしょう ゆ/みりん/しょう が	567 24.5 16.6
23	土	ハヤシライス 切り干し大根とツナのサラダ キャベツのスープ 牛乳	おやつ 牛乳	豚肉/ツナ缶/ 牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白糖/ ごま	にんじん/たまねぎ/グ リンピース/切干しいこ ん/きゅうり/キャベツ	ハヤシフレーク/こ いくちしょうゆ/穀物 酢/食塩/コンソメ	619 22.5 19.3
25	月	すき焼き丼 お豆のサラダ えのきの味噌汁	バナナ せんべい 牛乳	豚肉/焼き豆腐 /水煮大豆/油 揚げ/牛乳	精白米/しらたき/上 白糖/じゃがいも/調 合油	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/バナナ	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布 だし/穀物酢/み そ	571 23.5 19.6
26	火	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 コンソメスープ	小松菜の パウンドケーキ (0才:蒸しパン) 牛乳	豚ひき肉/木綿 豆腐/牛乳/ ベーコン/パルメ ザンチーズ	精白米/パン粉/無 塩バター/上白糖/ 薄力粉	たまねぎ/れんこん/に んじん/ブロッコリー/コ ン/こまつな	食塩/トマトケ チャップ/ウスター ソース/コンソメ/ ベーキングパウダー	607 24 21.2
27	水	食パン(イチゴ) (0.1才:ジャムなし) ミートオムレツ キャベツサラダ 豆乳スープ	ハリハリおにぎり 牛乳	卵/鶏ひき肉/ 高野豆腐/プロセ スチーズ/牛乳/ 豆乳/油揚げ	食パン/調合油/上 白糖/じゃがいも/精 白米	いちごジャム/にんじん /たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/コン/切干しい こん	コンソメ/食塩/ト マトケチャップ/穀 物酢/かつお・昆 布だし/こいくちし ょうゆ/みりん	569 27.5 20.5
28	木	納豆ご飯 鯖の香味焼き(0.1才:カレイ) ひじきと青菜の和え物 白菜と生揚げのすまし汁 オレンジ	あべかわマカロニ ウエハース(3才~) 牛乳	挽きわり納豆/さ わら(カレイ)/生 揚げ/牛乳/きな 粉	精白米/上白糖/ご ま油/マカロニ	根深ねぎ/ひじき/ほう れんそう/にんじん/コ ン/はくさい/オレンジ	こいくちしょうゆ/み りん/みそ/しょう が/穀物酢/かつ お・昆布だし/食塩	569 27.4 16.8
29	金	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め えのきと小松菜の和え物 キャベツと油揚げの味噌汁	コーントースト 牛乳	豚肉/木綿豆腐 /油揚げ/牛乳/ パルメザンチー ズ	精白米/片栗粉/ご ま油/食パン	根深ねぎ/わけぎ/レモ ン果汁/こまつな/えの きたけ/にんじん/キャ ベツ/コン	食塩/こいくちしょう ゆ/かつお・昆布だ し/みそ/マヨレ	567 23.4 21.2
30	土	麻婆豆腐丼 三色ナムル ワカメスープ 牛乳	おやつ 牛乳	木綿豆腐/高野 豆腐/豚ひき肉 /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/ カットわかめ/切干しい こん	しょうが/みそ/こ いくちしょうゆ/かつ お・昆布だし/食塩 こん	591 26.4 20.2

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	579	464
タンパク質g	22.4	20.4
脂質g	18.7	14.4
カルシウムmg	297	315
鉄 mg	2.6	3
ビタミンA μgRE	200	152
ビタミンB <sub>1</sub>	0.35	0.27
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.45	0.32
ビタミンC mg	26	20
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。

