



3月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				キ- (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	
2	月	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 温野菜サラダ えのきと青梗菜のスープ	牛乳 きんぴら おにぎり	鶏肉/牛乳	精白米/調合油 /上白糖/片栗粉 /無塩バター	ピーマン/にんじん/たまねぎ /根深ねぎ/かぼちゃ/ブ ロッコリー/だいこん/ごぼ う/えのき/青梗菜	食塩/穀物酢/ トマトケチャッ プ/かつお・昆 布だし/こいく ちしょうゆ/み りん	579 25.4 11.8
3	火	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーおなか和え 花麩のすまし汁	アップル ジュース いちごミルク プリン	卵/鶏ひき肉/ 木綿豆腐/牛乳 /かつお節/ゼ ラチン	精白米/上白糖 /パン粉/ごま /焼きふ	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/りんごジュ ース/レモン果汁/いちごジャ ム/いちご	食塩/穀物酢/ こいくちしょう ゆ/みそ/かつ お・昆布だし	590 22.4 15
4	水	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 あおのり ポテト	豚肉/木綿豆腐 /卵/しらす/ 油揚げ/牛乳	精白米/上白糖 /調合油/ごま 油/じゃがいも	根深ねぎ/こまつな/にんじ ん/もやし/焼きのり/切干 しいたけ/あおのり	かつお・昆布だ し/こいくち しょうゆ/みり ん/みそ/食塩	590 25.3 24.5
5	木	ご飯 カレーのねぎソース(0.1歳:焼き) 切干大根のごまサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 おさつ スティック	かれい/牛乳	精白米/片栗粉 /調合油/ごま 油/上白糖/ご ま/さつまいも	根深ねぎ/切干しいたけ/にんじ ん/にんじん/きゅうり/チンゲ ンサイ/オレンジ	こいくちしょう ゆ/穀物酢/食 塩/かつお・昆 布だし	583 20.8 15
6	金	あんかけ焼きそば 紅白煮 ワカメスープ	牛乳 チーズ 青のりおにぎり	豚肉/木綿豆腐 /牛乳	蒸し中華麺/ご ま油/片栗粉/ じゃがいも/上 白糖/ごま/精 白米	チンゲンサイ/キャベツ/も やし/乾しいたけ/にんじん /カットわかめ/根深ねぎ/ あおのり	こいくちしょう ゆ/かつお・昆 布だし/食塩	611 22.9 21.6
7	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/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	591 27.4 24.3
9	月	ドライカレー (0歳:ケチャップ煮) ひじきサラダ みかんヨーグルト	牛乳 リングゼリー せんべい	豚ひき肉/ツナ 缶/ヨーグルト /牛乳/ゼラチ ン	精白米/調合油 /上白糖	たまねぎ/ピーマン/にんじ ん/トマト缶/ひじき/ほう れんそう/コン/みかん缶/ りんごジュース	トマトケチャッ プ/ウスター ソース/食塩/ カレー粉/マヨ ドレ/こいくち しょうゆ	582 22.1 18
10	火	食パン(ブルーベリージャム) (0.1歳: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	牛乳 鮭と塩昆布の おにぎり	鶏肉/牛乳/さ け	食パン/片栗粉 /調合油/上白 糖/さつまいも /薄力粉/無塩 バター/精白米	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/に んじん/塩昆布	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	580 24.7 17.6
11	水	すき焼き丼 ブロッコリーと キャベツのサラダ えのきの味噌汁	牛乳 ミルクくずも ち (0.1歳:ココアなし)	豚肉/焼き豆腐 /ツナ缶/油揚 げ/牛乳	精白米/しらた き/上白糖/調 合油/片栗粉	根深ねぎ/にんじん/こまつ な/ブロッコリー/キャベツ /コン/えのきたけ/たまね ぎ	こいくちしょう ゆ/みりん/か つお・昆布だ し/穀物酢/食塩 /みそ	588 23.7 21.5
12	木	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	牛乳 五平もち	油揚げ/たら/ プロセスチーズ /かつお節/牛 乳	精白米/上白糖 /調合油/さと いも生/ごま油	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	603 24.8 11.2
13	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根とツナのサラダ にんじんと大根の味噌汁	牛乳 じゃがバター	豚肉/ツナ缶/ 牛乳	精白米/調合油 /上白糖/ごま /さつまいも/ 無塩バター	たまねぎ/切干しいたけ/にんじ ん/きゅうり/にんじん/だいこ ん	こいくちしょう ゆ/みりん/ しょうが/穀物 酢/かつお・昆 布だし/みそ/ 食塩	617 22.4 21.5
14	土	ピラフ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウインナー/ツ ナ缶/牛乳	精白米/無塩バ ター/調合油/ 上白糖/じゃが いも	にんじん/たまねぎ/コン/ グリーンピース/キャベツ/ きゅうり	食塩/コンソメ /マヨドレ/穀 物酢	592 17.2 24.9
16	月	ご飯 豚肉と豆腐の塩炒め 白菜のおなか和え 根菜の味噌汁	牛乳 とうもろこし おにぎり	豚肉/木綿豆腐 /かつお節/牛 乳	精白米/ごま油 /片栗粉/上白 糖/さといも/ 無塩バター	根深ねぎ/わけぎ/レモン果 汁/はくさい/きゅうり/も やし/にんじん/だいこん/ ごぼう/コン	食塩/こいくち しょうゆ/かつ お・昆布だし/ みそ	600 22.6 17.2

17	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	牛乳 ブドウゼリー せんべい	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/ゼラチン	精白米/パン粉/無塩バター/上白糖	たまねぎ/れんこん/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/コン/ぶどうジュース	食塩/トマトケチャップ/ウスターソース/マヨドレ/コンソメ	583 23.7 19.5
18	水	カレーライス (0歳:鶏肉のトマト煮) ごぼうサラダ いちごヨーグルト	牛乳 大学芋	鶏肉/ヨーグルト/牛乳	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/さつまいも/黒ごま	にんじん/たまねぎ/トマト缶/ごぼう/もやし/ピーマン/いちごジャム	カレールウ/マヨドレ/食塩/こいくちしょうゆ	592 20.5 15.2
19	木	ご飯 鮭の照り焼き えのきと小松菜の和え物 豚汁 オレンジ	牛乳 ゴマの ぼたもち	さけ/豚肉/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ごま油/さといも/こんにやく/すりごま	こまつな/えのきたけ/にんじん/ごぼう/だいこん/根深ねぎ/オレンジ	食塩/こいくちしょうゆ/みりん/みそ/かつお・昆布だし	601 26.1 12.5
21	土	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	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/グリーンピース/切干しだいこん/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	617 22.2 19.3
23	月	ご飯 あおのりから揚げ (0.1歳:焼き) 和風サラダ 小松菜の味噌汁 モモヨーグルト	牛乳 コンソメ ポテト	鶏肉/ツナ缶/ヨーグルト/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/ごま油/上白糖/じゃがいも	あおのり/キャベツ/もやし/にんじん/きゅうり/こまつな/たまねぎ/もも	しょうが/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし/みそ/コンソメ	584 25.9 18.7
24	火	ご飯 みそ焼き肉 れんこんともやしの和え物 さといもとわかめの味噌汁	牛乳 コーン フレーク	豚肉/牛乳	精白米/ごま油/ごま/上白糖/調合油/さといも/コーンフレーク	にんじん/ほうれんそう/れんこん/もやし/きゅうり/カットわかめ	みりん/こいくちしょうゆ/みそ/穀物酢/かつお・昆布だし	591 23.8 21.7
25	水	ご飯 鯖の香味焼き (0.1歳: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	牛乳 さつま芋の ごま団子	さわら/かいかい/生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/ごま油/さつまいも/ごま	根深ねぎ/ひじき/ほうれんそう/にんじん/コン/はくさい/えのきたけ/オレンジ	みりん/みそ/こいくちしょうゆ/しょうが/穀物酢/かつお・昆布だし/食塩	596 23.8 16.1
26	木	ご飯 春の肉じゃが ほうれん草のごま和え 野菜の味噌汁	牛乳 ココアプリン	豚肉/牛乳/ゼラチン/ホイップクリーム	精白米/じゃがいも/しらたき/調合油/上白糖/すりごま	たまねぎ/スナップえんどう/ほうれんそう/もやし/にんじん/えのきたけ/だいこん/こまつな/なめこ/根深ねぎ/いちご	こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	591 23.8 23.5
27	金	ロールパン ミートオムレツ マカロニサラダ 豆乳スープ	牛乳 鮭子ーズ おにぎり	卵/鶏ひき肉/高野豆腐/牛乳/豆乳/さけ/キャンディーズ	ロールパン/調合油/マカロニ/じゃがいも/精白米	にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/きゅうり/コン	コンソメ/食塩/トマトケチャップ/マヨドレ/穀物酢	621 29.3 24.4
28	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/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/切干しだいこん	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩	590 26.4 20.2
30	月	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 胡瓜のごま酢和え 五目汁	牛乳 もちもち ポテト	鶏肉/ツナ缶/牛乳	精白米/片栗粉/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま/ごま油/さといも/無塩バター	きゅうり/もやし/にんじん/だいこん/ごぼう/ほうれんそう	こいくちしょうゆ/しょうが/かつお・昆布だし/みりん/穀物酢/食塩/コンソメ	580 22.5 17.7
31	火	野菜たっぷりうどん じゃがいもの そぼろあんかけ みかん	牛乳 焼きチーズ おにぎり	豚肉/油揚げ/豚ひき肉/牛乳/かつお節/キャンディーズ	うどんゆで/上白糖/ごま油/じゃがいも/調合油/片栗粉/精白米	にんじん/だいこん/はくさい/根深ねぎ/こまつな/ぶなしめじ/グリーンピース/みかん	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/食塩	595 26.3 22.4

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	590	464
タンパク質g	23.7	19.6
脂質g	18.3	13.7
カルシウムmg	286	329
鉄 mg	2.5	3
ビタミンA µgRE	201	157
ビタミンB ₁	0.37	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.32
ビタミンC mg	31	25
食塩相当量 g	1.6	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。