



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			
1	月	ご飯 鯖の味噌煮(0,1歳カレイ) ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁 みかん	セサミラスク 牛乳	鯖/油揚げ/だいず/ 牛乳	精白米/上白糖/ご ま油/焼きふ/食パン /黒ごま/グラニュー 糖/無塩バター	ひじき/にんじん/さいいん げん/たまねぎ/こまつな /みかん	599	26.2	18.7
2	火	ご飯 肉豆腐の卵とじ グリーンサラダ 切干大根の味噌汁	のり塩チーズいもち 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐/ 卵/牛乳/チーズ	精白米/調合油/上 白糖/じゃがいも/片 栗粉	根深ねぎ/キャベツ/きゅ うり/こまつな/切干しだい こん/たまねぎ/わかめ/ あおのり	553	21.7	19.5
3	水	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	三色豆乳蒸しパン 牛乳	卵/鶏ひき肉/木綿豆 腐/牛乳/豆乳	精白米/上白糖/パ ン粉/ごま/すりごま /焼きふ/薄力粉/ 調合油/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	596	26.3	15.7
4	木	食パン(ブルーベリー) (0,1歳ジャムなし) 鶏肉のトマト煮 きのこサラダ 洋風具だくさんスープ	ゆかりとじゃこのおにぎり 牛乳	鶏もも肉/ウインナー/ らす/牛乳	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/ごま	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/にん じん	538	26.1	13.3
5	金	しょうゆラーメン 大豆とじゃがいもの甘辛煮 バナナ	コーンごはん 牛乳	豚小間肉/だいず/か つお節/牛乳	中華めん生/ごま油 /片栗粉/調合油/ じゃがいも/上白糖/ 精白米	にんじん/もやし/こまつな /バナナ/コーン	595	23.1	15.2
6	土	麻婆豆腐丼 もやしのナムル わかめの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐/ 木綿豆腐/牛乳	精白米/上白糖/片 栗粉/ごま油/ごま	根深ねぎ/もやし/こまつ な/わかめ/切干しだいこ ん	589	23.3	17.2
8	月	おかかチャーハン 白身魚のネギソース 春雨サラダ ワンタンスープ	豆腐ドーナツ (0,1歳豆腐ケーキ) 牛乳	かつお節/かれい/かに 風味かまぼこ/木綿豆腐 /卵/牛乳/きな粉	精白米/調合油/片 栗粉/ごま油/はるさ め/上白糖/しゅうま いの皮/ごま/ホット ケーキミックス	根深ねぎ/グリーンピース/ きゅうり/にんじん/チンゲ ンサイ	583	25.5	15.9
9	火	食パン(イチゴ) (0,1歳ジャムなし) ミートオムレツ キャベツサラダ 野菜スープ	焼きそば 牛乳	卵/鶏ひき肉/だいず/ チーズ/牛乳/豚小間 肉	食パン/いちごジャム /上白糖/調合油/ じゃがいも/片栗粉/ 中華めん	にんじん/たまねぎ/キャ ベツ/きゅうり/ほうれんそ う/もやし/ピーマン	564	28.4	19.6
10	水	カレーライス (0歳トマト煮) ごぼうサラダ りんごヨーグルト	あべかわマカロニ 牛乳	豚小間肉/ヨーグルト/ きな粉/牛乳	精白米/じゃがいも/ 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/り んご	579	18.4	18.4
11	木	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのゆかり和え なめこの味噌汁	クリームサンド 牛乳	豚小間肉/絹豆腐/卵 /牛乳	精白米/調合油/薄 力粉/上白糖/ロー ルパン/片栗粉/無 塩バター	たまねぎ/キャベツ/もやし /こまつな/なめこ/根深 ねぎ	588	22.1	19.6
12	金	ご飯 カジキのりんごおろしソース 小松菜としめじのソテー もやしの味噌汁	焼きプリン 牛乳	かじき/生揚げ/卵/牛 乳/クリーム 植物性脂 肪	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/無塩 バター	りんご/たまねぎ/こまつな /ぶなしめじ/にんじん/も やし	553	25.6	19.4
13	土	ミートスパゲティ 和風ツナサラダ コンソメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚ひき肉/ツナ缶/牛 乳	スパゲティ/調合油 /薄力粉/ごま油/ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/グリン ピース/きゅうり/キャベツ /コーン	582	25.2	16.3
15	月	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	四角いメロンパン 牛乳	たら/チーズ/かつお節 /油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/さ といも/食パン/ホット ケーキミックス/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/オレンジ/レモン果 汁	553	24.8	12.4
16	火	親子丼 豆のサラダ エノキの味噌汁 バナナ	コーンフレーク 牛乳	鶏もも肉/卵/だいず/ 油揚げ/牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白糖/ コーンフレーク	たまねぎ/にんじん/きゅ うり/えのきたけ/バナナ	587	25.6	15.8

17	水	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	リンゴゼリー せんべい 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐/ 卵/牛乳/油揚げ/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/だいこん /わかめ	591 25.3 19
18	木	バターロール クリームシチュー コーンサラダ バナナ	きなこおはぎ 牛乳	鶏もも肉/牛乳/きな粉	ロールパン/調合油/ じゃがいも/薄力粉/ 無塩バター/精白米 /上白糖/すりごま	にんじん/たまねぎ/コーン /きゅうり/キャベツ/バナ ナ	572 21.5 17
19	金	あんかけ焼きそば 青のりポテト 中華風コーンスープ	ヨーグルトケーキ 牛乳	豚小間肉/卵/ヨーゲ ルト/牛乳	中華めん/片栗粉/ じゃがいも/ごま油/ ごま/薄力粉/無塩 バター/上白糖	にんじん/キャベツ/チンゲ ンサイ/もやし/乾しいたけ /あおのり/コーン/根深 ねぎ	610 22.9 19.7
22	月	ご飯 ブリの照り焼き 白菜のごま和え 生揚げの味噌汁 りんご	フレンチトースト 牛乳	ぶり/生揚げ/牛乳/卵	精白米/上白糖/す りごま/食パン	はくさい/にんじん/もやし /こまつな/りんご	611 26.5 19.9
23	火	ハヤシライス じゃこサラダ きのこのスープ	あずき蒸しパン 牛乳	豚小間肉/しらす/絹豆 腐/牛乳/あずき缶	精白米/じゃがいも/ 上白糖/ごま/ごま油 /薄力粉/調合油	にんじん/たまねぎ/グリーン ピース/もやし/こまつな/ 乾しいたけ/えのきたけ	586 19.6 18.6
24	水	ご飯 鶏のから揚げ おろしソース ツナサラダ にらたまスープ	バナナ ウエハース(3歳以上) せんべい(0~2歳) 牛乳	鶏もも肉/ツナ缶/卵/ 牛乳	精白米/片栗粉/薄 力粉/調合油/上白 糖/ごま油/ごま	たまねぎ/きゅうり/キャベ ツ/もやし/コーン/根深 ねぎ/にら/バナナ	562 26.3 16.8
25	木	野菜うどん ちくわの磯部揚げ じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	炊き込みご飯 牛乳	油揚げ/竹輪/豚ひき 肉/牛乳	うどん/上白糖/薄力 粉/調合油/じゃがい も/精白米	にんじん/だいこん/こまつ な/まいたけ/あおのり/ オレンジ/ひじき	584 23.6 15.9
26	金	じゃこおおかかふりかけごはん 干草焼き 切り干し大根のサラダ 高野豆腐の味噌汁	ココアホットケーキ カルピス	しらす/かつお節/卵/ だいず/かに風味かまぼ こ/ツナ缶/高野豆腐 /牛乳	精白米/ごま/上白 糖/調合油/ごま油 /ホットケーキミックス /牛乳	にんじん/たまねぎ/乾しい たけ/切干しだいこん/もや し/きゅうり/わかめ/根深 ねぎ	601 22.9 12.2
27	土	カレーピラフ じゃがいものソテー 野菜スープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/ツナ缶/牛 乳	精白米/調合油/ じゃがいも	にんじん/たまねぎ/グリーン ピース/コーン/こまつな	549 20 12.7
29	月	ご飯 鮭フライ(0.1歳鮭のパン粉焼き) 千切りキャベツ コーンチャウダー オレンジ	ピザトースト 牛乳	鮭/牛乳/豆乳/チー ズ	精白米/薄力粉/パ ン粉/調合油/無塩 バター/食パン	キャベツ/もやし/たまねぎ /にんじん/ほうれんそう/ クリームコーン缶/コーン/ オレンジ/ピーマン	602 27.3 16.4
30	火	食パン 鶏もも肉のママレード焼き ポテトサラダ ジュリエヌスープ	ハリハリおにぎり 牛乳	鶏もも肉/油揚げ/牛乳	食パン/片栗粉/調 合油/上白糖/マー マレード/じゃがいも/ 精白米	きゅうり/にんじん/コーン /たまねぎ/キャベツ/え のきたけ/切干しだいこん	550 25.4 16
31	水	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	バナナケーキ 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐/ 油揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/調 合油/ごま/上白糖 /ごま油/薄力粉	根深ねぎ/わけぎ/レモン 果汁/きゅうり/もやし/ キャベツ/えのきたけ/パ ナナ	604 21 20.9

* 赤字表記の献立は、いるか組対象で行ったアンケート(好きな給食・おやつ) に子供達が記入してくれたメニューです。

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	580	439
タンパク質g	24	19.1
脂質g	17.0	12.7
カルシウムmg	280	300
鉄 mg	2.6	2.8
ビタミンA μg RE	192	137
ビタミンB ₁	0.32	0.23
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	27	19
食塩相当量 g	1.6	1.2

※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鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※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。