



3月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	金	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーおかか和え 花麩のすまし汁 いちご	カルピス 三色蒸しパン	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／焼きふ／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／乳酸菌飲料／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	559 21.2 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	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／コーン／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	565 27.2 18.8
4	月	ご飯 鶏もも肉のママレード 温野菜の人参ドレッシング 高野豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 ミルクくずもち	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・みりん／昆布だし／みそ	556 24.5 14.8
5	火	食パン 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／水煮大豆／牛乳／パルメザンチーズ	食パン／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／こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし	589 23.2 19.7
6	水	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのツナ和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 大学芋	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／オレンジ	しょうが／こいくちしょうゆ／みりん／みそ／かつお・昆布だし	571 21.6 18.7
7	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	牛乳 ホットケーキ	油揚げ／たら／プロセスチーズ／かつお節／牛乳	精白米／上白糖／さといも／ごま油／ホットケーキミックス／調合油	にんじん／ひじき／こまつな／もやし／ごぼう／だいこん／根深ねぎ	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／みそ／みりん	539 25.4 14.2
8	金	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 きなこのラスク	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／グラニュー糖	根深ねぎ／こまつな／にんじん／はくさい／焼きのり／切干しだいこん	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／みそ	551 24.7 19.8
9	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／こいくちしょうゆ／みそ	589 22.3 15.5
11	月	チキンカレー(0歳鶏のケチャップ煮) ごぼうサラダ みかんヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	鶏肉／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／ごぼう／もやし／みかん缶	カレールー／マヨネーズ／食塩	523 18.4 14.4
12	火	野菜うどん ちくわの磯部揚げ (0.1歳ちくわの磯辺焼き) じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 小松菜としらすのおにぎり	油揚げ／竹輪／鶏ひき肉／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／あおのり／バナナ	かつお・昆布だし／みりん／こいくちしょうゆ	576 26.8 15.1
13	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 セサミラスク	さけ／パルメザンチーズ／油揚げ／水煮大豆／牛乳	精白米／薄力粉／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	コーン／ひじき／にんじん／さやいんげん／たまねぎ／こまつな	食塩／マヨネーズ／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みそ	541 26.9 17.4
14	木	ご飯 炒り豆腐 白菜のおかか和え 具沢山味噌汁	牛乳 あずき蒸しパン	木綿豆腐／鶏ひき肉／かつお節／油揚げ／牛乳／ゆで小豆	精白米／上白糖／調合油／じゃがいも／薄力粉	たまねぎ／にんじん／乾しいたけ／グリーンピース／はくさい／もやし／こまつな／根深ねぎ	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	528 20.4 16.8
15	金	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 高野豆腐の味噌汁	牛乳 リンゴゼリー せんべい	しらす／かつお節／卵／水煮大豆／かに風味かまぼこ／ツナ缶／高野豆腐／牛乳／ゼラチン	精白米／ごま／上白糖／調合油／ごま油	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／カットわかめ／根深ねぎ／りんごジュース	こいくちしょうゆ／みりん／かつお・昆布だし／食塩／穀物酢／みそ	529 24.8 15.4
16	土	ピラフ マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	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／コーン／グリーンピース／きゅうり	食塩／コンソメ／マヨネーズ	586 18.7 23
18	月	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 ハリハリおにぎり	豚肉／水煮大豆／牛乳／油揚げ	中華麺／ごま油／じゃがいも／調合油／上白糖／精白米	にんじん／もやし／キャベツ／こまつな／コーン／バナナ／切干しだいこん	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／しょうが／みりん	525 22.1 14.1

19	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 豆乳スープ	牛乳 きなこぼたもち	卵/鶏ひき肉/高野豆腐/プロセスチーズ/牛乳/豆乳/きな粉	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/コーン	コンソメ/食塩/トマトケチャップ/穀物酢	567 24.6 19.9
21	木	ご飯 鶏肉と豆腐の塩炒め えのきと小松菜の和え物 キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/ヨーグルト	精白米/片栗粉/ごま油/薄力粉/上白糖/無塩バター	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	食塩/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	527 22.9 16
22	金	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	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/ごま油/上白糖/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	こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし	582 24.6 13
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	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	ハヤシブレイク/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/コンソメ	602 22.2 19.3
25	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 小松菜のパウンドケーキ	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/油揚げ/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/だいこん/カットわかめ/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/かつお・昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	594 24.8 21.3
26	火	納豆ご飯 鯖の香味焼き ひじきと青菜の和え物 白菜と生揚げのすまし汁	牛乳 バナナ せんべい	挽きわり納豆/さわら/生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/ごま油	根深ねぎ/ひじき/ほうれんそう/にんじん/コーン/はくさい/バナナ	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	523 25.1 16.2
27	水	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	牛乳 五平もち	鶏肉/水煮大豆/ウインナー/牛乳	食パン/薄力粉/調合油/上白糖/じゃがいも/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/こいくちしょうゆ/コンソメ/みりん/みそ	534 23.6 13.5
28	木	ご飯 鶏のから揚げ おろしソース (0.1歳焼き唐揚げ) ツナサラダ 野菜と豆腐の味噌汁	牛乳 コーントースト	鶏肉/ツナ缶/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ	精白米/片栗粉/薄力粉/調合油/上白糖/ごま油/じゃがいも/食パン	たまねぎ/きゅうり/キャベツ/にんじん/ほうれんそう/コーン	しょうが/こいくちしょうゆ/穀物酢/かつお・昆布だし/みそ/マヨネーズ	543 26.2 17.4
29	金	すき焼き丼 豆のサラダ えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉/焼き豆腐/水煮大豆/油揚げ/牛乳/きな粉	精白米/しらたき/上白糖/じゃがいも/調合油/マカロニ	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	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/穀物酢/みそ	564 23.6 19.1
30	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	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	560	460
タンパク質g	23.8	20.3
脂質g	17.1	13.5
カルシウムmg	295	330
鉄 mg	2.5	3.1
ビタミンA μg RE	195	150
ビタミンB ₁	0.3	0.24
ビタミンB ₂ mg	0.4	0.32
ビタミンC mg	24	19
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。

