



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	土	スパゲッティナポリタン じゃがいものソテー 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	混合ソーセージ/バル メザンチーズ/ツナ缶 /牛乳	スパゲティ/調合油 /無塩バター/じゃ がいも	たまねぎ/ピーマン/ コーン/にんじん/ほうれ んそう	トマトケチャップ/食 塩/コンソメ	556 22.6 15
3	月	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/乳酸菌飲料 乳製 品	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/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	598 22.3 13
4	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/バルメザン 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	576 22.9 18.8
5	水	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	牛乳 きなこのラスク	豚肉/木綿豆腐/油 揚げ/牛乳/きな粉	精白米/片栗粉/ご ま油/食パン/無塩 バター/上白糖	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	547 22.9 20.9
6	木	ご飯 鶏のから揚げ おろしソース (1歳焼き唐揚げ) キャベツの和風サラダ 野菜と豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 リンゴゼリー せんべい	鶏肉/木綿豆腐/牛 乳/ゼラチン	精白米/片栗粉/ 薄力粉/調合油/ 上白糖/ごま油/ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/ キャベツ/きゅうり/もや し/ほうれんそう/オレ ンジ/りんごジュース	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	540 24.1 15.4
7	金	ひじきご飯 鯖の味噌煮(1歳カレイの味噌煮) 小松菜のごま和え けんちん汁	牛乳 おさつスティック	油揚げ/さば/牛乳	精白米/上白糖/ご ま/さといも/ごま油 /さつまいも/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/ しょうが/みりん/み そ	548 22.4 18.8
8	土	親子丼 さつまいもの甘煮 高野豆腐の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/高野豆腐 /牛乳	精白米/上白糖/さ つまいも	たまねぎ/にんじん/ カットわかめ	かつお・昆布だし/こ いくちしょうゆ/みりん /顆粒和風だし/み そ	603 25.7 15.6
10	月	カレーライス ごぼうサラダ りんごヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉/ヨーグルト/牛 乳	精白米/じゃがいも /調合油/上白糖 /薄力粉	にんじん/たまねぎ/ご ぼう/もやし/りんご	カレールウ/マヨドレ /食塩/ベーキング パウダー	614 19.6 23.5
11	火	かしわうどん ちくわの磯部揚げ (1歳ちくわの磯辺焼き) 紅白煮 バナナ	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉/竹輪/牛乳/ 油揚げ	うどん/上白糖/薄 力粉/調合油/じゃ がいも/精白米/ご ま	にんじん/こまつな/だ いこん/根深ねぎ/まい たけ/あおのり/バナナ	こいくちしょうゆ/顆粒 和風だし/かつお・昆 布だし/みりん	548 21.6 13.5
12	水	ご飯 豚肉の生姜焼 キャベツのツナ和え 豆腐の味噌汁	牛乳 セサミラスク	豚肉/ツナ缶/木綿 豆腐/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/ごま油/食 パン/黒ごま/グラ ニュー糖/無塩パ ター	たまねぎ/キャベツ/も やし/こまつな/カットわ かめ/根深ねぎ	しょうが/こいくちし ょうゆ/みりん/かつ お・昆布だし/みそ	559 24.3 21.4
13	木	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	牛乳 ホットケーキ	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 /ホットケーキミッ クス	根深ねぎ/きゅうり/にん じん/チンゲンサイ	こいくちしょうゆ/穀物 酢/食塩/かつお・ 昆布だし	550 22.7 15.1
14	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 えのきの味噌汁	牛乳 ミルクくずもち	しらす/かつお節/卵 /水煮大豆/ツナ缶 /油揚げ/牛乳/き な粉	精白米/ごま/上白 糖/調合油/ごま油 /片栗粉	にんじん/たまねぎ/乾 しいたけ/ほうれんそう /切干しいたごん/きゅう り/えのきたけ/カットわ かめ	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	556 24.5 17.7
15	土	ピラフ マカロニサラダ コロコロスープ 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 ドレ	562 18.8 17.1
17	月	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ ひじきの炒め煮 ふの味噌汁	牛乳 ミニピザ	さけ/バルメザンチ ーズ/油揚げ/水煮大 豆/牛乳/プロセス チーズ	精白米/薄力粉/ 上白糖/ごま油/焼 きふ/ぎょうざの皮	コーン/ひじき/にんじん /さやいんげん/たまね ぎ/こまつな	マヨドレ/かつお・昆 布だし/こいくちし ょうゆ/みそ/トマケ チャップ	569 28.9 15.9
18	火	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 夕焼けごはん	豚肉/水煮大豆/牛 乳/しらす	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	かつお・昆布だし/食 塩/こいくちしょうゆ/ しょうが/みりん/料 理酒	536 23.6 14.8

19	水	食パン 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 コーンスープ	牛乳 きなこぼたもち	豚ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/きな粉	食パン/パン粉/無 塩バター/上白糖/ 薄力粉/精白米	たまねぎ/れんこん/に んじん/ブロッコリー/ク リームコーン缶	食塩/トマトケチャッ プ/ウスターソース/ コンソメ	606 27.2 21.7
21	金	ご飯 具沢山の炒り豆腐 白菜の磯和え 切干大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	木綿豆腐/鶏ひき肉 /しらす/油揚げ/牛 乳/バルメザンチーズ	精白米/上白糖/ 調合油/ごま油/無 塩バター/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/焼きのり/切干 しいたけ/こまつな/オ レンジ	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	567 22.7 18.6
22	土	ハヤシライス にんじんツナサラダ コンソメスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/ツナ缶/牛乳	精白米/じゃがいも /調合油/ごま	にんじん/たまねぎ/グ リーンピース/もやし/こまつ な	ハヤシブレイク/こい くちしょうゆ/穀物酢 /コンソメ/食塩	605 22.3 20.5
24	月	あんかけ焼きそば 五目豆のサラダ バナナ	牛乳 五平もち	豚肉/水煮大豆/牛 乳	蒸し中華麺/片栗粉 /ごま油/じゃがいも /上白糖/調合油 /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/きゅうり/コー ン/バナナ	こいくちしょうゆ/かつ お・昆布だし/食塩/ 穀物酢/みりん/み そ	606 22.3 15.9
25	火	ゆかりごはん つくね焼 大豆と野菜のごま和え 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	鶏ひき肉/木綿豆腐 /水煮大豆/油揚げ /牛乳	精白米/片栗粉/ 上白糖/ごま/コー ンフレーク	たまねぎ/にんじん/も やし/ほうれんそう/だ いこん/カットわかめ/オ レンジ	ゆかり/しょうが/食 塩/こいくちしょうゆ/ みりん/顆粒和風だ し/みそ	541 24.9 16.4
26	水	ご飯 鯖の香味焼き ひじきと青菜の和え物 白菜としめじのすまし汁	牛乳 きなこ蒸しパン	さわら/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/ご ま/ごま油/薄力粉 /調合油	根深ねぎ/ひじき/ほう れんそう/にんじん/ コーン/はくさい/ぶなし めじ	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/ベー キングパウダー	536 22.6 16.9
27	木	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャムなし) スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 ハリハリおにぎり	卵/水煮大豆/牛乳 /豆乳/油揚げ	食パン/じゃがいも/ 調合油/精白米	ブルーベリージャム/に んじん/たまねぎ/コー ン/きゅうり/キャベツ/ ほうれんそう/切干だ いこん	食塩/コンソメ/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	538 23 17.6
28	金	ご飯 鶏肉のママレード焼き 温野菜の人参ドレッシング 生揚げの味噌汁	牛乳 じゃこトースト	鶏肉/水煮大豆/生 揚げ/牛乳/しらす干 し	精白米/片栗粉/ 上白糖/じゃがいも /調合油/食パン	マーメレード/かぼちゃ/ ブロッコリー/にんじん/ こまつな/あおのり	こいくちしょうゆ/穀物 酢/食塩/かつお・ 昆布だし/みそ/マヨ ドレ	536 26.9 15.8
29	土	豚丼 わかめサラダ 青菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/高野豆腐/牛 乳	精白米/上白糖/ 片栗粉/調合油/ご ま/ごま油	たまねぎ/グリーンピー ス/カットわかめ/ひじき/ きゅうり/にんじん/こま つな	しょうが/こいくちし ょうゆ/かつお・昆布だ し/穀物酢/みそ	575 22.1 20.8
31	月	納豆ご飯 肉じゃが 白菜のごまヨ和え なめこの味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	挽きわり納豆/豚肉/ 絹ごし豆腐/牛乳/き な粉	精白米/じゃがいも /調合油/上白糖 /ごま/マカロニ	たまねぎ/にんじん/グ リーンピース/はくさい/き ゅうり/なめこ/根深ねぎ	こいくちしょうゆ/み りん/かつお・昆布だ し/マヨドレ/みそ	565 21.8 20.1

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	565	461
タンパク質g	23.3	20.3
脂質g	17.6	13.6
カルシウムmg	293	325
鉄 mg	2.5	3.3
ビタミンA μg RE	205	162
ビタミンB ₁	0.32	0.24
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.3
ビタミンC mg	25	21
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。

