

3月献立表

令和6年2月29日
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1金	ひなまつり献立 五目ごはん、鶏肉の照焼き、菜の花和え、ゼリー、すまし汁	412.1(395.9) 21.0(18.5) 11.7(9.9) 2.3(1.9)	白ご飯、マヨネーズ、片栗粉、花巻、砂糖、たごやき	鶏もも肉、豆腐、鶏むねひき肉、薄揚げ、煮干し、カルピス	ほうれんそう、しいたけ、にんじん、笹かきごぼう、アスパラ菜、しょうが、幼児りんごジュース	しょうゆ、清酒、食塩、食塩、酒	りんごジュース	カルピス たいやき
2土	焼肉丼風、麦茶	216.4(326.8) 8.8(9.8) 12.1(11.4) 1.1(0.9)	○ハッピーターン、砂糖、胚芽米	豚肩ロース	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが	清酒、しょうゆ		
4月	鶏肉のから揚げ、春雨サラダ、ヨーグルト、みそ汁	291.0(413.0) 15.5(17.1) 7.7(7.6) 1.9(1.6)	○白ご飯、はるさめ、ごま油、揚げ油、片栗粉、ごま油、炒りごま、砂糖、砂糖、胚芽米	鶏もも肉皮、米みそ、しらす干し、薄揚げ、煮干し、かつお節、ノール元気	もやし、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、ごまつな、にんじん、しょうが、にんにく、いよかん	しょうゆ、清酒、酢、○酢、○しょうゆ	いよかん	麦茶 おにぎり
5火	豚肉の生姜焼き、ポテトサラダ、りんご、みそ汁	565.5(662.8) 22.9(22.0) 28.9(27.1) 2.5(2.1)	○バターロール、じゃがいも、マヨネーズ、焼酎、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ローススライス、豚もも肉スライス、○フランスパン、米みそ、生わかめ、煮干し	りんご、たまねぎ、○白椎飯、○みかん缶、しめじ、きゅうり、とうもろこし、ピーマン、ねぎ、にんじん、しょうが	しょうゆ、清酒、食塩、こしょう	ビスコ	そうごさんリクエスト 牛乳 フルーツサンド
6水	カレイの梅焼き、五目きんぴら、リン、みそ汁	340.3(471.3) 21.8(23.3) 13.7(13.1) 2.1(1.8)	○薄力粉、○片栗粉、しらす、○マヨネーズ、砂糖、サラダ油、胚芽米	○牛乳、カレイ、厚揚げ、さつま揚げ、米みそ、○ダイスカットチーズ、煮干し	笹かきごぼう、にんじん、ごまつな、ピーマン、○ねぎ、○にんじん、うめびしお、切干しだいこん、○いよかん	しょうゆ、清酒、みりん、○カレールー粉	いよかん	牛乳 チーズ千切り
7木	コロケ、ミックスキャベツ、手作りぶどうゼリー、すこやかふりかけ、みそ汁	544.7(664.6) 15.8(16.6) 13.0(12.1) 1.8(1.5)	じゃがいも、○野菜パン、パン粉、揚げ油、薄力粉、焼酎、サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚ひき肉、米みそ、煮干し	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○りんご	中濃ソース、食塩、食塩、こしょう	りんご	牛乳 やさしいパン
8金	ポークビーンズ、しょうゆフレンチ、デコボン、えのきスープ	270.9(378.3) 12.0(12.5) 11.0(9.7) 1.7(1.3)	じゃがいも、サラダ油、砂糖、胚芽米	豆腐、豚もも肉、ゆで大豆、ベーコンスライス	デコボン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○フルーツミックス、とうもろこし、ほうれんそう、えのきだけ、トマトピューレ、ピーマン、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、中華スープの素、しょうゆ、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	バナナ	フルーツゼリー
9土	チキンカレー、麦茶	222.4(327.0) 9.9(10.7) 11.1(10.2) 1.6(1.4)	じゃがいも、胚芽米	鶏もも肉、牛乳、バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	カレールー		
11月	豆腐のふんわり揚げ、きもど入りゴマ味噌和え、ふりかけ、いよかん、みそ汁	375.1(483.6) 15.7(16.3) 17.9(16.0) 1.8(1.5)	じゃがいも、○薄力粉、揚げ油、○砂糖、砂糖、片栗粉、炒りごま、胚芽米	○牛乳、豆腐、鶏ももひき肉、かまぼこ、米みそ、○無塩バター、煮干し	いよかん、キャベツ、きゅうり、ごまつな、にんじん、たまねぎ、きもど、れんこん、葉ねぎ、○バナナ	しょうゆ、酢	バナナ	そうごさんリクエスト 牛乳 手作りクッキー
12火	さばのみそ焼き、ひじきの炒め煮、バナナ、けんちん汁	213.1(354.5) 14.0(15.6) 12.0(11.8) 1.8(1.6)	しらす、サラダ油、砂糖、胚芽米	さば、豆腐、さつま揚げ、煮干し、芽ひじき、米みそ	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、いんげん、しょうが、○りんご	しょうゆ、みりん、清酒、食塩	りんご	そうごさんリクエスト 以上児：ガリガリ君 未満児：バナナッ
13水	あいがとうの会 ポークカレー フロッキーサラダ バナナ、野菜ジュース	423.3(516.2) 18.5(18.2) 21.7(19.0) 1.7(1.3)	じゃがいも、○チョコビスケット、サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、牛乳、ツナ水煮、バター	フロッキー、バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、○りんご	カレールー、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	りんご	牛乳 チョコビスケット
14木	具だくさん汁、すこやかふりかけ、ゼリー、牛乳	344.2(441.9) 18.5(17.9) 14.6(12.6) 1.2(1.0)	じゃがいも、つきこん、胚芽米	牛乳、豚肩ローススライス、厚揚げ、米みそ、煮干し	にんじん、ねぎ、しめじ、笹かきごぼう、○バナナ	清酒	オランダせんべい	麦茶 鏡せんべい
15金	肉じゃが、ハムサラダ、チーズ納豆、清見オレンジ	500.1(571.1) 23.6(22.8) 24.6(21.3) 2.0(1.8)	じゃがいも、○ホットケーキミックス、つきこん、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、納豆、ゆで小豆、○卵、ロースハムスライス、○バター、ダイスカットチーズ、○牛乳、ごんぶ	清見オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、グリーンピース、○ごも充実野菜	しょうゆ、みりん、米酢、食塩、こしょう	野菜ジュース	牛乳 あんこマフィン
16土	フルコギ丼、麦茶	205.1(315.5) 10.3(11.0) 8.0(7.7) 0.7(0.6)	はるさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉、炒りごま、胚芽米	豚もも肉	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく	しょうゆ		
18月	さわらのみそ焼き、すき昆布煮、ヨーグルト、具だくさん汁	254.6(396.1) 17.2(19.2) 8.8(9.2) 2.2(2.0)	しらす、サラダ油、砂糖、胚芽米	ヨーグルト、さわら、豆腐、米みそ、薄揚げ、米みそ、煮干し、すき昆布	だいこん、ねぎ、にんじん、笹かきごぼう、しいたけ	みりん、しょうゆ、清酒	マリービスケット	麦茶 甘辛せんべい
19火	スパニッシュオムレツ、三色サラダ、りんご、すこやかふりかけ、コンソメスープ	278.7(423.9) 14.3(15.4) 16.0(16.1) 1.8(1.7)	じゃがいも、サラダ油、○ハッピーターン、胚芽米	○牛乳、卵、鶏ももひき肉、ベーコンスライス、ダイスカットチーズ	りんご、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、米酢、食塩、こしょう、白こしょう	星たべよ	牛乳 ハッピーターン
21木	誕生会 そうごさんリクエスト献立 ラーメン フルーツヨーグルト	386.3(354.8) 17.2(14.4) 13.7(11.5) 0.6(0.5)	中華麺ゆで、ごま油	牛乳、豚もも肉、煮干し、かつお節	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、しょうが、にんにく、○幼児ぶどうジュース	食塩、こしょう	ぶどうジュース	麦茶 誕生会ケーキ
22金	豚肉の甘酢ソテー、マカロニサラダ、お祝いゼリー、みそ汁	461.4(554.9) 26.2(24.6) 21.2(18.6) 2.7(2.2)	○食パン、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、厚揚げ、○ピザ用シュレッドチーズ、○ロースハムスライス、米みそ、生わかめ、煮干し	たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、ねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、○ピーマン、○バナナ	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 ムーンライトクッキー
23土	コーンシチュー すこやかふりかけ 麦茶	266.4(368.0) 11.5(12.0) 11.6(11.0) 1.8(1.6)	じゃがいも、○ハッピーターン、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、グリーンピース			
25月	卒園式 紅白餅 八宝菜 ポークシューマイ 清見オレンジ、中華スープ	452.9(521.8) 20.4(18.9) 20.6(17.1) 2.1(1.5)	○ホットケーキミックス、サラダ油、片栗粉、○砂糖、砂糖、炒りごま、○サラダ油、胚芽米	○牛乳、豚もも肉、○牛乳、なると、うずら卵水煮、○卵、ロースハムスライス	キャベツ、清見オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん、孟宗茶煮、しいたけ、しょうが、○バナナ	しょうゆ、中華スープの素、食塩、こしょう	バナナ	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン
26火	松風焼き、おかか和え、りんご、すまし汁	382.8(485.7) 20.7(19.8) 18.2(16.2) 2.4(1.9)	○フライドポテト、パン粉、揚げ油、炒りごま、砂糖、胚芽米	○牛乳、鶏ももひき肉、豆腐、かまぼこ、卵、生わかめ、米みそ、さば節、ごんぶ、かつお節はさい、○青のり	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、えのきだけ、うめい、にんじん、しょうが、○ミニゼリー	しょうゆ、清酒、○食塩、食塩	ピーチゼリー	牛乳 青のりポテト
27水	赤魚の甘辛揚げ、おひたし、りんご、みそ汁	371.3(447.6) 18.3(18.5) 12.7(12.7) 2.6(2.0)	○食パン、揚げ油、片栗粉、砂糖、胚芽米	○牛乳、赤魚、米みそ、煮干し	りんご、もやし、ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん	しょうゆ、清酒、食塩、こしょう	アスパラガスビスケット	牛乳 ジャムサンド
28木	五目卵蒸し、三色和え、ゆかり、清見オレンジ、みそ汁	327.2(487.4) 17.7(18.1) 15.4(17.4) 2.7(2.5)	○純米せんべい、砂糖、サラダ油、胚芽米、○ハッピーターン	○牛乳、卵、豆腐、鶏むねひき肉、かまぼこ、米みそ、煮干し	清見オレンジ、キャベツ、だいこん、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう	ハッピーターン	牛乳 ソフトサラダせんべい

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。 ※緑色の字は、手作りおやつです。 ※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーンの方が食べやすい献立に、(スプーン)のマークが付いています。