令和6年　　3月分

３歳以上児献立表

小百合第二保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前
1／金	ちらし寿司 肉コーンしゅうまい ブロッコリー 麩のすまし汁 三色花ゼリー 牛乳	米／酒／かたくり粉／マヨドレ／小町麩	たまご／焼きのり／豚ひき肉／木綿豆腐／昆布(だし用)／かつお節(だし用)／牛乳	さやえんどう／玉葱／コーン缶詰(ﾎｰﾙ)／干し椎茸／しょうが／食塩／しょうゆ／ブロッコリー／えのきたけ／三つ葉	ひな餅
2／土	中華丼 ほうれん草のスープ オレンジ 牛乳	米／油／砂糖／かたくり粉／さやえんどう	豚肩ロース肉／鶏がらスープの素／オイスターソース／牛乳	にんにく／しょうが／たけのこ／にんじん／はくさい／チンゲンサイ／塩／しょうゆ／ほうれんそう／玉葱／えのき／ねぎ／干し椎茸	さやえんどう
4／月	ごはん 肉豆腐 スパゲティサラダ バナナ 牛乳	米／油／砂糖／酒／スパゲッティ／ｻｯﾎﾟﾛﾎﾟﾃﾄ(ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ)	豚もも肉／木綿豆腐／ロースハム／牛乳	玉葱／こまつな／にんじん／しょうゆ／きゅうり／玉葱／食塩／バナナ	ｻｯﾎﾟﾛﾎﾟﾃﾄ(ﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ)
5／火	ごはん 鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え のっぺい汁 グレープフルーツ	米／さといも／板こんにゃく／酒／かたくり粉／ホットケーキミックス	ひと塩鮭／若鶏もも肉／油揚げ／昆布(だし用)／かつお節(だし用)／牛乳	キャベツ／もやし／きゅうり／ゆかり／にんじん／ぶなしめじ／ごぼう／ねぎ／しょうゆ／食塩／グレープフルーツ／りんご(ジャム)	りんごの蒸しパン
6／水	ごはん ビーフシチュー ほうれん草のナムル ふりかけ(おかか) オレンジ 牛乳	米／じゃがいも／シチュールウ(ビーフ)／油／砂糖／白ごま(いり)／ごま油／酒／みりん	牛肉(もも)／ちくわ／すこやかふりかけ(おかか)／牛乳／若鶏ひき肉	にんにく／玉葱／にんじん／トマト缶(カット)／グリンピース(冷凍)／ほうれんそう／もやし／食塩／しょうゆ／オレンジ／しょうが	そぼろおにぎり
7／木	ごはん にらまんじゅう ブロッコリー ミニトマト なめこの味噌汁 メン子ちゃんゼリー,牛乳	米／パン粉(乾燥)／かたくり粉／酒／ごま油／油／マヨドレ／メン子ちゃんゼリー／食パン／砂糖	豚ひき肉／ダイスプロセスチーズ／木綿豆腐／かつお節(だし用)／みそ／牛乳／きな粉(大豆)	キャベツ／にら／しょうが／食塩／しょうゆ／ブロッコリー／ミニトマト／なめこ／だいこん／ねぎ	きなこパン
8／金	✿　おわかれすとらん　✿ ドライカレー しょうゆラーメン 鶏のから揚げ ブロッコリー、ロールケーキ	ごはん／油／カレールウ／冷凍中華めん／酒／かたくり粉／油／マヨドレ／カルシウムせんべい	豚ひき肉／カットわかめ／なると／若鶏もも肉／牛乳	玉葱／にんじん／グリンピース／コーン缶詰／干しぶどう／にんにく／しょうが／トマトケチャップ／ソース／ねぎ／しょうゆ／	カルシウムせんべい 牛乳
9／土	そぼろ丼 じゃが芋の味噌汁 バナナ 牛乳	米／酒／みりん／砂糖／じゃがいも／純米せんべい	若鶏ひき肉／油揚げ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳	玉葱／にんじん／青ねぎ／しょうゆ／玉葱／ぶなしめじ／ねぎ／バナナ	純米せんべい
11／月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリー ミニトマト ほうれん草のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ バナナ,牛乳	米／砂糖／かたくり粉／油／マヨドレ／じゃがいも／バター／シチュールウ（クリーム）	若鶏もも肉／若鶏もも肉／牛乳／牛乳	食塩／しょうゆ／マーマレード／ブロッコリー／ミニトマト／ほうれんそう／玉葱／にんじん／バナナ	ソフール(レモン)
12／火	ごはん ハヤシライス ツナサラダ オレンジ 牛乳	米／じゃがいも／デミグラスソース／油／完熟ﾄﾏﾄのﾊﾔｼﾗｲｽｿｰｽ／オリーブ油／酢／砂糖／白ごま(いり)	豚もも肉／ツナ／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／グリンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／食塩／オレンジ	鮭わかめおにぎり
13／水	ごはん 鯖の竜田揚げ ひじき煮 大根の味噌汁 バナナ	米／酒／かたくり粉／油／糸こんにゃく／油／砂糖／みりん	ひと塩さば／さつま揚げ／カットわかめ／木綿豆腐／油揚げ／かつお節(だし用)／みそ	しょうゆ／しょうが／にんじん／グリンピース(冷凍)／だいこん／えのきたけ／ねぎ／バナナ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのｷｬﾗﾒﾙｺｰﾝ
14／木	ごはん 白菜のチャプチェ 玉葱の味噌汁 いよかん 牛乳	米／砂糖／酒／ごま油／厚切りカットバウム	豚肩ロース肉／オイスターソース／油揚げ／カットわかめ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳	しょうゆ／はくさい／にんじん／青ピーマン／ねぎ／玉葱／えのきたけ／いよかん	厚切りカットバウム
15／金	❤らいおんぐみおこのみ献立❤ ご飯、鶏肉の塩から揚げ ブロッコリー、ミニトマ 春雨スープ いちご、ジュース	米／ごま油／酒／かたくり粉／油／マヨドレ／フライドポテト／油	若鶏もも肉／若鶏もも肉／鶏がらスープの素	しょうが／食塩／ブロッコリー／ミニトマト／にら／にんじん／干し椎茸／しょうゆ／いちご	フライドポテト
16／土	みそ豚丼 キャベツのスープ オレンジ 牛乳	米／みりん／砂糖／酒／ごま油／白ごま(いり)／かっぱえびせん	豚もも肉／みそ／オイスターソース／鶏がらスープの素／牛乳	しょうが／にら／玉葱／しょうゆ／キャベツ／にんじん／青ねぎ／食塩／オレンジ	かっぱえびせん
18／月	ごはん 豚肉のごまみそ炒め もやしスープ バナナ 牛乳	米／油／砂糖／酒／白ごま(すり)／食パン／マヨドレ	豚もも肉／みそ／カットわかめ／鶏がらスープの素／牛乳／ツナ	玉葱／青ピーマン／にんじん／しょうゆ／もやし／玉葱／食塩／バナナ／きゅうり	ツナパン
19／火	ごはん 白身魚フライ ボイルキャベツ かぶの味噌汁 オレンジ 牛乳	米／油／砂糖	白身魚フライ／若鶏もも肉／油揚げ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／中濃ソース／かぶ／オレンジ／切干しだいこん／しょうゆ	切干し大根のおにぎり
22／金	ごはん ポークケチャップ 中華風コーンスープ オレンジ 牛乳	米／油／砂糖／かたくり粉／豆乳ウエハース	豚肩ロース肉／鶏がらスープの素／若鶏もも肉／牛乳	食塩／にんにく／玉葱／パセリ／トマト缶(カット)／トマトケチャップ／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／チンゲンサイ／ねぎ／オレンジ	豆乳ウエハース
23／土	マーボー豆腐丼 わかめスープ バナナ 牛乳	米／砂糖／酒／ごま油／かたくり粉／ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのあげせんべい	豚ひき肉／木綿豆腐／みそ／オイスターソース／カットわかめ／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／にら／ねぎ／干し椎茸／にんじん／玉葱／食塩／しょうゆ／バナナ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝのあげせんべい
25／月	ごはん 五目きんぴら 豆腐の味噌汁 バナナ 牛乳	米／ごま油／砂糖／ミニたい焼き	豚肩ロース肉／さつま揚げ／木綿豆腐／油揚げ／カットわかめ／かつお節(だし用)／みそ／牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸／青ピーマン／しょうゆ／玉葱／えのきたけ／バナナ	たいやき
26／火	ごはん チキンカレー キャベツとひじきのサラ いよかん 牛乳	米／じゃがいも／油／カレールウ／マヨドレ／白ごま(すり)／砂糖／ホットケーキミックス	若鶏もも肉／芽ひじき(乾燥)／ツナ／牛乳／牛乳／ロングウインナー	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶(カット)／グリンピース(冷凍)／キャベツ／コーン缶詰(ﾎｰﾙ)／食塩／しょうゆ／いよか	ウインナー蒸しパン
27／水	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾊﾞｽﾀｻﾗﾀﾞ バナナ 牛乳	米／砂糖／みりん／酒／スパゲッティ	高野豆腐／若鶏もも肉／かつお節(だし用)／ツナ／牛乳／ダイスプロセスチーズ	えのきたけ／ぶなしめじ／にんじん／玉葱／三つ葉／しょうゆ／ブロッコリー／食塩／バナナ／ゆかり	ゆかりチーズおにぎり
28／木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き レタススープ オレンジ 牛乳	米／みりん／油／ビスコ(いちご)	豚もも肉／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／青ピーマン／しょうゆ／レタス／コーン缶詰(ﾎｰﾙ)／食塩／オレンジ	ビスコ(いちご)
29／金	ごはん 鶏じゃが 中華サラダ バナナ 牛乳	米／じゃがいも／糸こんにゃく／油／砂糖／みりん／酒／酢／ごま油／白ごま(いり)／たべっこどうぶつ(ﾊﾞﾀｰ)	若鶏もも肉／かつお節(だし用)／ちくわ／牛乳	にんじん／玉葱／グリンピース(冷凍)／しょうゆ／きゅうり／もやし／バナナ	たべっこどうぶつ(ﾊﾞﾀｰ)
30／土	ビビンバ丼 大根のスープ バナナ 牛乳	米／酒／砂糖／油／ごま油／白ごま(いり)／ベジたべる	豚もも肉／鶏がらスープの素／牛乳	にんにく／しょうが／しょうゆ／ほうれんそう／もやし／にんじん／食塩／だいこん／ぶなしめじ／コーン缶詰(ﾎｰﾙ)／青ねぎ／バナナ	ベジたべる

今月の目標

正しい食事の習慣を身につけて、大きくなったことを喜びましょう

※献立は変更になる場合があります

月平均栄養価				
エネルギー	590 kcal	タンパク質	21.4 g
脂質	18.5 g	食塩相当量	1.9 g