

3月献立表

令和6年 3月

[未満児]

	1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
9時	牛乳 普通牛乳 スナックパン	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい
	★ ひな祭り ★ ひな寿司(ケーキ寿司) 米 穀物酢 車糖 食塩 まぐろ缶詰 こいくちしょうゆ マヨネーズ 鶏卵 洋種なばな でんぶ にんじん	あんかけ焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚もも にんじん たまねぎ 生しいたけ りょくとうもやし 食塩 こしょう パセリ うすくちしょうゆ 本みりん 鶏がらスープ 青ピーマン	ロールパン ロールパン ツナとじゃが芋のチーズ焼き まぐろ缶詰 じゃがいも ピザチーズ マヨネーズ 食塩 こしょう パセリ パン粉 具たくさんスープ スイートコーン にんじん 大根 ぶなしめじ はくさい ベーコン 食塩 こしょう コンソメ	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りょくとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが	ジャージャー麺 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 鶏がらスープ にんにくおろし しょうが 豚もも 車糖 水 赤だしみそ オイスターソース 清酒 かたくり粉 葉ねぎ スイートコーン	麦ご飯 米 米粒麦 鮭の塩焼き しろさけ 食塩 大根のそぼろ煮 大根 こいくちしょうゆ 本みりん 鶏ひき肉 かたくり粉 しょうが みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	★ 誕生会・お別れ会 ★ 赤飯 米 もち米 あずき 食塩 黒ごま 鶏のから揚げ 鶏もも 食塩 こしょう かたくり粉 調合油 清酒 薄力粉 鶏むね ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ マヨネーズ すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ プチゼリー ゼリー
昼食	がんと煮 がんとどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん	中華スープ チンゲンサイ エリンギ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ カップゼリー ゼリー	桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま 旬のフルーツ ..	ナムル ほうれんそう にんじん りょくとうもやし うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..	
	手まり麩のすまし汁 手まり麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし カットわかめ 旬のフルーツ ..						
3時	カルピス 乳酸菌飲料 三色蒸しパン こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 ほうれんそう いちごジャム	牛乳おやつ 普通牛乳 バームクーヘン バームクーヘン キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお)おやつ 米 花かつお きずのり 食塩 こいくちしょうゆ おやつこんぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 サブレ 薄力粉 マーガリン 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこ団子 白玉粉 車糖 きな粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 ピザトースト 食パン ケチャップ たまねぎ 青ピーマン ベーコン 食塩 こしょう ピザチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 りんごケーキ りんご グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン レモン
	成分値 エネルギー : 715 kcal 脂質 : 17.3 g たんぱく質 : 17.5 g 塩分 : 2.0 g カルシウム : 238 mg	成分値 エネルギー : 514 kcal 脂質 : 16.7 g たんぱく質 : 19.4 g 塩分 : 1.4 g カルシウム : 317 mg	成分値 エネルギー : 527 kcal 脂質 : 21.3 g たんぱく質 : 18.4 g 塩分 : 2.2 g カルシウム : 283 mg	成分値 エネルギー : 596 kcal 脂質 : 24.2 g たんぱく質 : 19.5 g 塩分 : 0.5 g カルシウム : 330 mg	成分値 エネルギー : 477 kcal 脂質 : 13.2 g たんぱく質 : 20.4 g 塩分 : 1.7 g カルシウム : 279 mg	成分値 エネルギー : 499 kcal 脂質 : 15.5 g たんぱく質 : 26.1 g 塩分 : 2.1 g カルシウム : 383 mg	成分値 エネルギー : 643 kcal 脂質 : 26.0 g たんぱく質 : 25.4 g 塩分 : 1.6 g カルシウム : 256 mg
	9(土)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	
	焼きビーフン 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ピーマン 豚ばら キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調合油	シーフードカレー 米 米粒麦 しばえび ごうか じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 カレールー グリーンピース コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 麻婆豆腐 ソフト豆腐 あいびき たまねぎ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ 生しいたけ 赤だしみそ こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 かたくり粉 鶏がらスープ オイスターソース にんにくおろし しょうが 大根の甘酢和え 大根 にんじん 刻み昆布 穀物酢 車糖 食塩 かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん みそ汁・ こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	三色丼 米 米粒麦 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ 料理酒 車糖 料理酒 鶏卵 車糖 食塩 調合油 さやいんげん しょうが ほうれん草と白菜のポン酢和え ほうれんそう はくさい えのきたけ ゆずポン すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 竹輪とウィンナーの天ぷら 煮込み竹輪 ボールウィンナー プレミックス粉 なたね油 切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 みそ汁・ ソフト豆腐 ぶなしめじ 淡色辛みそ 葉ねぎ	★ 卒園式 ★
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おにぎり(ゆかり)おやつ 米 ゆかりふりかけ ごま おやついりこ かえりちりめん	牛乳おやつ 普通牛乳 おさつチップ さつまいも なたね油 食塩 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖 ビスケット ビスケット	牛乳おやつ 普通牛乳 ツナサンド 食パン マーガリン まぐろ缶詰 マヨネーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも 食塩 ピザチーズ パセリ	
	成分値 エネルギー : 429 kcal 脂質 : 17.4 g たんぱく質 : 14.7 g 塩分 : 0.8 g カルシウム : 294 mg	成分値 エネルギー : 510 kcal 脂質 : 12.2 g たんぱく質 : 16.2 g 塩分 : 1.8 g カルシウム : 257 mg	成分値 エネルギー : 441 kcal 脂質 : 15.3 g たんぱく質 : 18.7 g 塩分 : 1.8 g カルシウム : 331 mg	成分値 エネルギー : 530 kcal 脂質 : 19.4 g たんぱく質 : 23.7 g 塩分 : 1.5 g カルシウム : 290 mg	成分値 エネルギー : 505 kcal 脂質 : 20.3 g たんぱく質 : 21.9 g 塩分 : 1.4 g カルシウム : 249 mg	成分値 エネルギー : 528 kcal 脂質 : 18.4 g たんぱく質 : 19.7 g 塩分 : 1.9 g カルシウム : 362 mg	成分値 エネルギー : 0 kcal 脂質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg

*都合により献立を変更することがあります。

3月献立表

令和6年 3月

[未満児]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
	コーンフレーク コーンフレーク	キャンデーチーズ キャンデーチーズ		おやついりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	
昼食	タコライス 米 米粒麦 調合油 豚ひき肉 たまねぎ にんにくおろし カレー粉 ウスターソース ケチャップ 車糖 コンソメ 水 かたくり粉 レタス トマト コーンフレーク	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐ハンバーグ あいびき ソフト豆腐 たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 ナツメグ 食塩 こしょう ケチャップ	★ 祝 日 ★ .	麦ご飯 米 米粒麦 ひじき入り卵焼き 鶏卵 たまねぎ むきえび 鶏ひき肉 ほしひじき こいくちしょうゆ 車糖 清酒 混合だし 調合油	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース わかめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 ごうか むきえび うずら卵水煮缶詰	
	大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング	いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調合油		ブロccoliの胡麻和え ブロccoli ごま こいくちしょうゆ 車糖	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	中華スープ カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	中華スープ カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま
	中華風コーンスープ 鶏卵 スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ だし かたくり粉 食塩	みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ		いわしのつみれ汁 つみれ 大根 にんじん 葉ねぎ 混合だし 淡色辛みそ ごぼう			プチゼリー ゼリー	パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト
	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳		牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶
焼き芋 さつまいも	フレンチトースト フランスパン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン 車糖		胡麻のスティックビスケット ホットケーキミックス 車糖 ごま ごま マーガリン 普通牛乳	ナポリタン(おやつ) マカロニ・スパゲッティ 皮つきウインナー たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	おにぎり(おやつ) 米 こまつな さくらえび 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 ごま油	おやついりこ かえりちりめん	
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 572 kcal 脂 質 : 18.2 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 321 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 579 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 24.3 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 364 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 454 kcal 脂 質 : 17.0 g たんぱく質 : 20.7 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 353 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 565 kcal 脂 質 : 20.8 g たんぱく質 : 25.2 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 261 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 472 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 16.5 g 塩 分 : 1.2 g カルシウム : 300 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 467 kcal 脂 質 : 17.1 g たんぱく質 : 17.6 g 塩 分 : 3.0 g カルシウム : 356 mg	
	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)			
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう				
	スティック人参 にんじん	コーンフレーク コーンフレーク	じゃこ しらす干し					
昼食	麦ご飯 米 米粒麦 さばのカレー風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 調合油	麦ご飯 米 米粒麦 中華風ローストチキン 鶏もも たまねぎ しょうが にんにくおろし 本みりん ごま ごま油 こいくちしょうゆ	麦ご飯 米 米粒麦 ポテトオムレツ あいびき じゃがいも たまねぎ 青ピーマン 鶏卵 食塩 こしょう 調合油 ケチャップ ピザチーズ	炊き込みご飯 米 鶏もも にんじん ごぼう 油揚げ ぶなしめじ たけのこ水煮 うすくちしょうゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩	★ 年度末休園 ★ .			
	高野豆腐のふくめ煮 高野豆腐 にんじん 生しいたけ グリーンピース こいくちしょうゆ	ビーンズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ マヨネーズ	鶏と野菜の胡麻サラダ ブロccoli キャベツ ささ身 にんじん 胡麻ドレッシング	キスの天ぷら きす プレミックス粉 調合油	胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ ごま 穀物酢 車糖 食塩			
	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし	みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	みそ汁・ ソフト豆腐 ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 葉ねぎ				
	旬のフルーツ ..							
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳				
	焼き立てパン(あんぱん) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 こしあん けし	スイートポテト さつまいも 車糖 鶏卵 マーガリン 普通牛乳	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ				
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 570 kcal 脂 質 : 19.9 g たんぱく質 : 25.5 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 334 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 548 kcal 脂 質 : 23.1 g たんぱく質 : 22.8 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 308 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 464 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 309 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 430 kcal 脂 質 : 16.2 g たんぱく質 : 21.3 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 309 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg			

*都合により献立を変更することがあります。