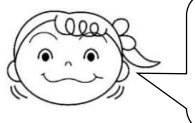
令和６年３月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ（午前（未満児）／午後（全員））	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
1／金	ご飯 さわらの西京焼き 菜の花の和え物 すまし汁	牛乳 ミニぼん菓子 牛乳 ひなまつりゼリー ひなあられ	精白米／強化米／三温糖／こんにゃく／ごま／焼きふ／ひなまつりゼリー／ひなあられ	さわら／みそ／豆腐／鶏肉／牛乳	ほうれんそう／なのはな／にんじん／だいこん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 15.1 g 食塩相当 1.9 g
2／土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ／米サラダ油／じゃがいも／焼きふ／食パン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.3 g
4／月	ご飯 さばのねぎみそ焼き 納豆和え 沢煮椀	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／フライドポテト／米白絞油	さば／みそ／納豆／豚肉／油揚げ／牛乳	ねぎ／こまつな／ほうれんそう／ごぼう／にんじん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当 2.0 g
5／火	ご飯 肉じゃが きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／じゃがいも／しらたき／米サラダ油／三温糖／ごま／ごま油／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／さやいんげん／きゅうり／こまつな／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.2 g
6／水	ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 醤油ラーメン パイン缶	牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 おにぎり	ロールパン／マーマレード／中華めん／米サラダ油／ごま油／精白米／強化米	鶏肉／なると／豚肉／牛乳／わかめ	にんにく／しょうが／もやし／にら／キャベツ／しいたけ／にんじん／ねぎ／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当 2.4 g
7／木	ご飯 ミートローフ もやしときゅうりのナムル クリームスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	精白米／強化米／パン粉／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／バター／薄力粉／食パン／グラニュー糖	豚肉／牛乳／たまご／鶏肉／脱脂粉乳／きな粉	玉ねぎ／もやし／きゅうり／にんじん／クリームコーン／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当 2.1 g
8／金	食パン ジャム さけフライ ハムキャベツサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／マヨネーズ／プリン／お菓子	さけ／たまご／ハム／ベーコン／豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／チンゲン菜／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当 2.2 g
9／土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米／強化米／三温糖／コッペパン／ジャム	豚肉／わかめ／油揚げ／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しょうが／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.3 g
11／月	ご飯 ぶりの香味焼き 五目野菜和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいもの天ぷら	精白米／強化米／ごま／米サラダ油／しらたき／三温糖／さつまいも／ホットケーキミックス／米白絞油	ぶり／油揚げ／ひじき／豆腐／わかめ／みそ／牛乳	玉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当 1.7 g
12／火	麦ご飯 ポークカレー コーンキャベツ オレンジ	牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツサンド	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／コッペパン	豚肉／牛乳／クリーム	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／コーン缶／オレンジ／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.9 g
13／水	ロールパン 魚のケチャップ和え ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 あんまん	ロールパン／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	かじき／ベーコン／牛乳／あずき	しょうが／にんにく／ブロッコリー／こまつな／にんじん／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当 2.0 g
14／木	ご飯 豆腐のつくね焼き 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ドーナッツ	精白米／強化米／パン粉／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／油揚げ／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／切干しだいこん／かぼちゃ／ほうれんそう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当 1.7 g
15／金	食パン ジャム 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 ミニぼん菓子 牛乳 さくらゼリー お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／はるさめ／ごま油／三温糖／さくらゼリー／お菓子	鶏肉／ツナ缶／ベーコン／牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／コーン缶／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 596 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当 2.0 g
16／土	ナポリタン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ／米サラダ油／じゃがいも／焼きふ／食パン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.3 g
18／月	ご飯 さばのねぎみそ焼き 納豆和え 沢煮椀	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／フライドポテト／米白絞油	さば／みそ／納豆／豚肉／油揚げ／牛乳	ねぎ／こまつな／ほうれんそう／ごぼう／にんじん／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当 2.0 g

日／曜	献立名	おやつ（午前（未満児）／午後（全員））	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
19／火	ご飯 肉じゃが きゅうりのごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／じゃがいも／しらたき／米サラダ油／三温糖／ごま／ごま油／ホットケーキミックス／チョコチップ	豚肉／油揚げ／みそ／牛乳／たまご	にんじん／玉ねぎ／さやいんげん／きゅうり／こまつな／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.2 g
20／水	春分の日					
21／木	ご飯 ミートローフ もやしときゅうりのナムル クリームスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	精白米／強化米／パン粉／ごま／三温糖／ごま油／米サラダ油／バター／薄力粉／食パン／グラニュー糖	豚肉／牛乳／たまご／鶏肉／脱脂粉乳／きな粉	玉ねぎ／もやし／きゅうり／にんじん／クリームコーン／パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 670 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当 2.1 g
22／金	食パン ジャム さけフライ ハムキャベツサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／マヨネーズ／プリン／お菓子	さけ／たまご／ハム／ベーコン／豆腐／牛乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／チンゲン菜／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 651 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当 2.2 g
23／土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムサンド	精白米／強化米／三温糖／コッペパン／ジャム	豚肉／わかめ／油揚げ／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しょうが／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.3 g
25／月	ご飯 ぶりの香味焼き 五目野菜和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいも天ぷら	精白米／強化米／ごま／米サラダ油／しらたき／三温糖／さつまいも／ホットケーキミックス／米白絞油	ぶり／油揚げ／ひじき／豆腐／わかめ／みそ／牛乳	玉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.5 g 食塩相当 1.7 g
26／火	麦ご飯 ポークカレー コーンキャベツ オレンジ	牛乳 ウエハース 牛乳 フルーツサンド	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／コッペパン	豚肉／牛乳／クリーム	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／コーン缶／オレンジ／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当 1.9 g
27／水	ロールパン 魚のケチャップ和え ブロッコリーの中華和え 小松菜のスープ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 あんまん	ロールパン／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	かじき／ベーコン／牛乳／あずき	しょうが／にんにく／ブロッコリー／こまつな／にんじん／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当 2.0 g
28／木	ご飯 豆腐のつくね焼き 切り干し大根煮 みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ドーナッツ	精白米／強化米／パン粉／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／油揚げ／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／切干しだいこん／かぼちゃ／ほうれんそう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当 1.7 g
29／金	食パン ジャム 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 ミニぼん菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／はるさめ／ごま油／三温糖／お菓子	鶏肉／ツナ缶／ベーコン／ヨーグルト	しょうが／にんにく／きゅうり／コーン缶／キャベツ／にんじん／玉ねぎ／こまつな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.9 g
30／土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 おやつパン	うどん／じゃがいも／三温糖／スナックパン	豚肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当 1.8 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「鶏のオレンジ焼き」です。
前歯でかじり取り、歯ざわりや噛み応えを楽しみながら、良く噛んで食べましょう。