

2024年3月 献立表

ゆりのこ保育園

日付	曜日	9時のおやつ	昼食	おやつ	主な材料
1	金	麦茶 菓子	おひな様おにぎり お吸い物 鶏肉のみそ焼き 菜の花のサラダ トマト ゼリーポンチ	牛乳 クレープ ひなあられ	精白米 焼きのり にんじん きゅうり くるごま だいこん トマトケチャップ ぶなしめじ 若鶏もも なばな こまつな ロースハム 黄ピーマン トマト パインアップル 缶 みかん缶 寒天ゼリー 牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 生クリーム いちご 黄桃缶 ひなあられ
2	土	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩焼き 大根のそぼろ煮 白菜のさっぱり漬け フルーツ	牛乳 バナナ蒸しパン	精白米 はくさい えのきたけ ぶたロース 長ねぎ だいこん にんじん 鶏ひき肉 さやいんげん きゅうり かぶ バナナ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー レモン
4	月	牛乳 菓子	わかめご飯 味噌汁 かじきのお好み焼き風 ひじきの煮物 白菜のおかか和え フルーツ	麦茶 みそポテト	牛乳 精白米 わかめ こねぎ 木綿豆腐 えのきたけ めかじき お好み焼きソース あおのり 花かつお節 乾ひじき にんじん 油揚げ 乾しいたけ はくさい きゅうり ロースハム しらぬひ じゃがいも
5	火	麦茶 菓子	ミートソーススパゲティー 野菜スープ キャロットラペ ブロッコリー フルーツヨーグルト	麦茶 鮭雑炊	スパゲッティー ぶたひき肉 たまねぎ にんじん もやし トマトホール缶 トマトケチャップ ほうれんそう えのきたけ パセリ ブロッコリー プレーンヨーグルト みかん缶 キウイフルーツ バナナ 精白米 さけ 長ねぎ 乾しいたけ こまつな
6	水	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 からあげくん 五目豆 大根サラダ フルーツ	牛乳 オレンジパイ	精白米 キャベツ ぶなしめじ こまつな 鶏ひき肉 鶏卵 トマトケチャップ ベーキングパウダー 大豆 にんじん だいこん さやいんげん 乾しいたけ きゅうり 甘夏 牛乳 ネーブル レモン パイ皮
7	木	牛乳 菓子	パン 野菜スープ 魚のパン粉焼き フライドポテト 春キャベツのサラダ フルーツ	麦茶 じゃこおにぎり ★ごぼうの煮物	牛乳 パン ブロッコリー かぶ えのきたけ かぶの葉 さけ じゃがいも あおのり キャベツ にんじん きゅうり コーン缶 きよみ 精白米 じゃこ わかめ ごぼう
8	金	麦茶 菓子	鶏肉の甘辛炸 味噌汁 トマトのおかか和え 野菜の甘酢和え フルーツ	牛乳 ジャムサンド	精白米 若鶏もも たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん キャベツ わかめ こまつな トマト きゅうり だいこん にんじん りんご 牛乳 食パン ブルーベリージャム 花かつお
9	土	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉の照焼き 春雨サラダ ブロッコリー フルーツ	麦茶 バナナヨーグルト クラッカー	牛乳 精白米 キャベツ ぶなしめじ 若鶏もも しょうが はるさめ にんじん きゅうり ロースハム ブロッコリー バナナ プレーンヨーグルト クラッカー
11	月	麦茶 菓子	カレーピラフ 野菜スープ 豚肉のトマト煮 コールスローサラダ ブロッコリー フルーツ	牛乳 メロンパンクッキー	精白米 バター たまねぎ にんじん カレー粉 だいこん あさつき ぶなしめじ ぶたもも マッシュルーム水煮缶 トマトケチャップ ダイストマト パセリ キャベツ コーン缶 きゅうり ブロッコリー しらぬひ 牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵
12	火	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 鮭とチーズの春巻き ねぎ塩キャベツ れんこんサラダ フルーツ	麦茶 じゃが芋もち	牛乳 精白米 こねぎ はくさい えのきたけ はるまきの皮 さけ チーズ 焼きのり にんじん キャベツ きゅうり 長ねぎ れんこん ロースハム 乾ひじき 甘夏 じゃがいも
13	水	麦茶 菓子	パン ミルクスープ 鮭のカレーマヨ焼き ツナサラダ トマト フルーツ	麦茶 おかかチーズ おにぎり	パン だいこん にんじん ぶなしめじ たまねぎ 牛乳 ウイナーソーセージ パセリ さけ カレー粉 きゅうり まぐろ水煮缶 トマト しらぬひ 精白米 チーズ 花かつお
14	木	麦茶 菓子	肉うどん 野菜のごま酢和え ブロッコリー フルーツヨーグルト	麦茶 カレードリア	うどん ほうれんそう 若鶏もも たまねぎ 油揚げ にんじん 乾しいたけ もやし なばな キャベツ 花かつお節 すりごま ブロッコリー プレーンヨーグルト みかん缶 りんご缶 バナナ 精白米 ぶたひき肉 カレールウ チーズ パセリ
15	金	麦茶 菓子	ご飯 お吸い物 鶏の唐揚げ 野菜のおかか和え ブロッコリー フルーツ	牛乳 ヨーグルトの パウンドケーキ	精白米 花かつお節 にんじん 木綿豆腐 生しいたけ ぶ 若鶏もも しょうが きゅうり ほうれんそう キャベツ いりごま ブロッコリー いちご しらぬひ 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー プレーンヨーグルト 鶏卵 レモン

16	土	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの梅和え ブロッコリーのおかか和え フルーツ	牛乳 ドーナツ	精白米 かぼちゃ あさつき ぶなしめじ ぶたロース たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり にんじん 梅びしお 花かつお節 ブロッコリー 焼きのり パナナ 牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 バター
18	月	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 魚のバター醤油焼き ジャが芋の煮物 白菜の胡麻マヨネーズ和え フルーツ	牛乳 ココア蒸しパン	精白米 ぶなしめじ だいこん こまつな むぎがれい 薄力粉 バター じゃがいも にんじん さやいんげん はくさい きゅうり いりごま マヨドレ 甘夏 牛乳 ベーキングパウダー ピュアココア
19	火	牛乳 菓子	パン 野菜スープ ハワイアンポークステーキ グリーンサラダ トマト フルーツ	麦茶 うどんのおやき	牛乳 パン 赤ピーマン もやし えのきたけ ぶたロース たまねぎ バインアップル缶 ウスターソース トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト きよみ うどん 天ぷら粉 あおのり にんじん
21	木	麦茶 菓子	じゃこおかかふりかけご飯 味噌汁 ぶりの電田揚げ 五色和え 筍の煮物 フルーツ	牛乳 台湾風カステラ	精白米 しらす干し 花かつお節 いりごま キャベツ ぶなしめじ こまつな ぶり しょうが 片栗粉 にんじん きゅうり はるさめ わかめ コーン缶 ゆでだけのこ 乾しいたけ さやいんげん 甘夏 牛乳 薄力粉 鶏卵
22	金	牛乳 菓子	しょうゆラーメン とうふシユウマイ れんこんのカレーきんぴら フルーツ	麦茶 ぼたもち	牛乳 中華麺 長ねぎ ほうれんそう なんと コーン缶 焼き豚 ぶたひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 乾しいたけ にんじん しょうが しゅうまいの皮 れんこん さやいんげん カレー粉 ごま油 いりごま しらぬひもち米 精白米 きな粉 あずき
23	土	牛乳 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 小松菜のえのき和え かぼちゃの甘煮 フルーツ	麦茶 フルーツゼリー せんべい	牛乳 精白米 こねぎ はくさい えのきたけ 若鶏もも こまつな にんじん キャベツ かぼちゃ パナナ みかん缶 寒天ゼリー せんべい
25	月	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 野菜の梅和え さつま芋のバター煮 フルーツ	牛乳 チーズサブレ	精白米 木綿豆腐 ぶなしめじ こまつな 若鶏もも だいこん こねぎ きゅうり にんじん キャベツ 梅びしお さつまいも バター 夏みかん 牛乳 薄力粉 鶏卵 グラニュー糖
26	火	牛乳 菓子	パン 野菜スープ かれのいムニエル 洋風肉じゃが ベーコンと野菜のソテー フルーツ	麦茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳 パン だいこん トマト えのきたけ むぎがれい 薄力粉 バター ベーコン コーン缶 キャベツ にんじん たまねぎ ぶたロース じゃがいも さやいんげん きよみ 精白米 鶏ひき肉
27	水	麦茶 菓子	ルーローハン かき玉スープ スナップエンドウのサラダ トマト フルーツ	牛乳 フルーツサンド	精白米 ぶたロース しょうが たまねぎ ウスターソース 鶏卵 こまつな こねぎ さやえんどう にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン マヨドレ 花かつお節 トマト しらぬひ 牛乳 食パン 生クリーム いちご みかん缶
28	木	麦茶 菓子	たけのこご飯 味噌汁 チキンカツ かき菜のおひたし シルバーサラダ フルーツ	牛乳 野菜のブリッツ	精白米 ゆでたけのこ にんじん 油揚げ じゃがいも あさつき だいこん 若鶏もも 薄力粉 鶏卵 パン粉 こまつな はるさめ トマトケチャップ キャベツ かきな もやし 花かつお節 きゅうり マヨドレ きよみ 牛乳 パセリ パルメザンチーズ
29	金	牛乳 菓子	酸辣湯風うどん 納豆のおとし揚げ わかめの酢の物 フルーツ	麦茶 焼きにくのり巻き	牛乳 うどん にんじん たまねぎ 乾しいたけ ぶたロース こまつな かまぼこ あさつき 鶏卵 片栗粉 薄力粉 納豆 長ねぎ あおのり 木綿豆腐 鶏ひき肉 パン粉 きゅうり わかめ 甘夏 精白米 ぶたもも 焼きのり マヨドレ
30	土	麦茶 菓子	豚丼 味噌汁 かぼちゃの甘煮 トマト フルーツ	牛乳 ラスク	精白米 ぶたロース たまねぎ ぶなしめじ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな かぼちゃ トマト バナナ 牛乳 食パン バター

※仕入れ等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

★は、噛みごたえのある「かみかみメニュー」です。毎月1回実施していきます。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
目標量	461Kcal	17.3g	13.8g	1.5g
今月の平均値	446Kcal	17.1g	14.1g	1.6g