

2024年03月



# たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	牛乳 ウエハース	ちらし寿司 すまし汁 菜の花のごまあえ	牛乳 ひな祭り祝い菓子	(ウエハース)米 砂糖 花麩 ごま ひな祭り祝い菓子	さけフレーク 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ 菜花 水菜	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	536	18.8
4	月	牛乳 ポーロ	ごはん 拌八宝 わかめスープ	牛乳 季節の和菓子 (ひよこ組→ビスケット)	(ポーロ) 米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 和菓子 (ひよこ組: ビスケット)	ハム 鶏ささ身 卵 牛乳	人参 キャベツ きゅうり わかめ もやし コーン缶	酢 しょうゆ 中華の素 塩	585	22.3
5	火	牛乳 塩せんべい	五目おこわ みそ汁 白あえ	フルーツジュース せんべい	(塩せんべい)米 もち米 油 砂糖 ごま油 ごま せんべい	(牛乳) 鶏肉 豆腐	人参 だけのこ わらび ぶき 白菜 もやし かいわれ 法れん草 糸こんにゃく しいたけ フルーツジュース	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ	524	20.9
6	水	牛乳 クラッカー	ごはん みそおでん すまし汁	牛乳 ビスケット	(クラッカー) 米 さといも 砂糖 ビスケット	鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	こんにゃく 大根 えのきたけ わかめ ねぎ	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩	500	20.3
7	木	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	飲むヨーグルト ウエハース	(せんべい) 米 砂糖 じゃがいも ウエハース	(牛乳) さわら 納豆 飲むヨーグルト	しょうが もやし かいわれ 切干大根 法れん草	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	533	25.2
8	金	牛乳 パイナップル	米粉ロール コーンチャウダー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 あられ	米粉ロール じゃがいも 油 小麦粉 あられ	ベーコン 豆乳 ツナ缶 ヨーグルト 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	567	21.5
11	月	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきとにらのつくね 白菜スープ 付け合せ	野菜ジュース せんべい	(ビスケット) 米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 ベーコン	ひじき なら 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ きゅうり 野菜ジュース	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 中華の素	535	18.9
12	火	牛乳 ポーロ	ごはん 生揚げのインド煮 春雨スープ パイナップル	牛乳 クラッカー	(ポーロ) 米 油 春雨 クラッカー	豚肉 生揚げ 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 わかめ パイン缶	カレーウ コンソメの素 中華の素 塩	562	23
13	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のカレー揚げ 五目汁 付け合せ	牛乳 お祝いデザート	(塩せんべい)米 片栗粉 油 さといも お祝いデザート	メルルーサ 豆腐 牛乳	きゅうり しめじ 人参 こんにゃく キャベツ	塩 カレー粉 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	521	20.9
14	木	牛乳 クッキー	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 コンソメスナック	(クッキー)米 油 砂糖 コンソメスナック	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり フルーツゼリー	ハヤシルウ 酢 塩	614	18.6
15	金	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 豚肉のしょうが炒め くず汁	フルーツジュース あられ	(ウエハース)米 油 片栗粉 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 ゆかり	517	18.3
18	月	牛乳 塩せんべい	ビビンバ丼 中華スープ マカロニサラダ	牛乳 クッキー	(塩せんべい) 米 油 砂糖 ごま油 ごま マカロニ クッキー	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 大根 チンゲンサイ えのきたけ グリーンアスパラ コーン缶	酒 しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ	552	22.4
19	火	牛乳 ウエハース	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ 付け合せ	野菜ジュース 揚げせんべい	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 揚げせんべい	(牛乳) 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ 玉ねぎ さやえんどう 野菜ジュース	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩	566	23.3
21	木	牛乳 ポーロ	牛丼 けんちん汁 お浸し	牛乳 おはぎ (ひよこ組→ビスケット)	(ポーロ) 米 油 砂糖 おはぎ (ひよこ組: ビスケット)	牛肉 豆腐 花かつお 牛乳	玉ねぎ みつば 大根 ごぼう 人参 ねぎ 白菜 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	544	21
22	金	牛乳 ビスケット	炊き込みごはん みそ汁 酢の物	牛乳 クッキー	(ビスケット) 米 砂糖 油 クッキー	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 えのきたけ さやえんどう 大根 玉ねぎ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩	508	21.8
25	月	牛乳 ウエハース	チキンライス レタスのスープ ポテトサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 油 じゃがいも ビスケット	(牛乳) 鶏肉 ベーコン ツナ缶 飲むヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レタス もやし きゅうり コーン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ	587	22.4
26	火	牛乳 せんべい	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おこめスナック	(せんべい)米 油 砂糖 ごま おこめスナック	ツナ缶 油揚げ ハム 牛乳	人参 しいたけ ごぼう さやえんどう もやし えのきたけ かいわれ ひじき きゅうり コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ みりん マヨ・ドレ	542	21.6
27	水	牛乳 ポーロ	スタミナチャーハン もやしスープ 菜の花サラダ	牛乳 揚げせんべい	(ポーロ)米 ごま油 じゃがいも 揚げせんべい	焼き豚 ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン チンゲンサイ コーン缶 菜花 もやし	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	559	19.6
28	木	牛乳 クラッカー	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 ゆかりあえ	牛乳 ビスケット	(クラッカー)米 油 片栗粉 ビスケット	鶏肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 かいわれ チンゲンサイ もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ ゆかり	558	24.3
29	金	牛乳 塩せんべい	ポークカレー キャベツのしらすサラダ ヨーグルト	野菜ジュース クラッカー	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 豚肉 しらす干し ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 野菜ジュース	カレーウ 酢 塩	560	19.9
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」

注) マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング

\* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください

\* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。  
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。