

令和6年度



3月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児											
	献立名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの 1	体の調子を整える もとなるもの 2	人参	干椎茸 白菜 バナナ	熱や力のもとに なるもの 3	玉葱 生姜 スイートコーン キャベツ 胡瓜	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	6	I補 キ- Kca	たん ばく 質 g	脂質 g	鈣 mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン A	B1	B2	C
1 土	15 土	あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	(未)なし (以)パン	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれんそう	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん 片栗粉・醤油 せんべい	サラダ油	480 487	208 22	12.7 14.5	255 309	2.1 1.9	2.2 2.2	222 240	0.22 0.22	0.46 0.52	21 20	
4 火	17 月	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *ジャムサンド	ごはん	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・食パン いちごジャム・りんごジャム	サラダ油 ごま油	323 454	15.4 17.3	12.1 13.2	215 261	0.9 0.8	2.3 1.9	171 168	0.35 0.34	0.36 0.42	13 11	
5 水	29 土	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ごはん	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 ｽｷﾞﾐｼﾙｸ ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油	500 597	19.6 20.4	26.1 24	526 508	3.5 3.2	2.4 1.9	188 180	0.69 0.61	0.92 0.83	40 32	
6 木	18 火	魚の香味揚げ トマト・スナップえんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳	トマト ｽﾀｯﾌﾟｲﾝﾄﾞﾙ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油	341 472	17.7 19.3	13.9 14.6	193 243	0.8 0.8	1.6 1.3	103 112	0.19 0.2	0.31 0.37	15 13	
7 金	21 金	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 あられ おやつ昆布	ごはん	牛乳	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳・干ひじき 煮干し おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉 醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油	334 466	18.7 19.8	14.6 15.1	330 355	2.2 1.9	1.6 1.4	179 174	0.17 0.2	0.37 0.4	21 17	
8 土	22 土	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳 かりんとう	パン	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 かりんとう	バター サラダ油	449 462	16.4 17.6	15 16.4	240 290	1.5 1.5	2 1.9	190 201	0.29 0.31	0.35 0.42	21 19	
10 月	31 月	かぼちゃシチュー マカロニサラダ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 ｽｷﾞﾐｼﾙｸ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 ﾏｯｼﾞｬﾙｰﾓ缶 胡瓜	ローレル・スープの素 マカロニ・小麦粉 サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ	490 571	16.2 19.6	25.3 26.7	256 312	0.7 0.8	1.6 1.8	423 367	0.26 0.27	0.45 0.47	33 27	
12 水	26 水	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわﾌﾟﾙｰﾝｸﾞﾙｰﾝｷ	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌 卵	牛乳 ﾌﾟﾚｰﾂｮｰｸﾞﾙｯﾄ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ﾌﾟﾙｰﾝ・ﾌﾟﾙｰﾝｼﾞｬｰ	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ﾎｯﾄﾞｰｷﾞﾐｯｸｽ	サラダ油 ごま油	412 525	20.9 21.5	18.5 18.3	329 355	2 1.9	1.4 1.3	163 157	0.32 0.33	0.38 0.43	11 10	
13 木		レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳 オレンジ	パン	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ﾋｰﾏﾝ パセリ	玉葱 キャベツ ﾈｷﾞ	ローレル・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	303 423	16.6 19.9	13.6 17.5	215 278	4 3.6	1.3 1.6	5814 4681	0.34 0.33	1.02 0.96	86 69	
14 金	28 金	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布 おやついりこ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜 葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・おかき 葱	サラダ油	380 497	19.5 20.5	15.5 15.8	286 318	1.7 1.3	2 1.7	155 154	0.13 0.14	0.3 0.35	11 10	
19 水	27 木	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 19日クッキー 27日*ｶｯｷｰの黄粉あえ	ごはん	牛乳	厚揚げ 豚肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨・マカロニ クッキー	サラダ油 ごま油	398 513	20.4 21.3	16.4 16.4	380 393	2.8 2.5	1.7 1.4	167 164	0.3 0.3	0.34 0.39	18 15	
24 月		鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ミニドーナッツ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 煮干し だし昆布	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 ミニドーナッツ	サラダ油	463 567	21.6 22.4	27 25.1	255 294	1.5 1.4	1.7 1.5	220 205	0.2 0.21	0.45 0.48	45 37	
25 火		チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	パン	牛乳	鶏肉	牛乳 干若布 ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ	ﾄﾏﾄ水蒸缶 ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ 人参	にんにく・キャベツ しめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱・葱	ローレル・ケチャップ 砂糖・醤油・スープの素 クラッカー	サラダ油	342 450	18.7 21.4	18.8 21.7	278 327	0.9 0.8	2.1 2.2	165 164	0.18 0.22	0.43 0.46	39 32	
誕生会 3 月		鮭ちらしずし だしから揚げ・ブロッコリー 手毬麩のすまし汁・オレンジ	カルピス あられ		牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・だし昆布 白す干し・干若布 煮干し・カルピス	ﾌﾞｯｸﾞﾘｰ 人参	胡瓜・生姜 葱・オレンジ	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・手毬麩 あられ	白ごま サラダ油	636 562	26 23.1	18 17.3	331 351	8.1 6.3	2.3 2	199 189	0.29 0.25	0.62 0.61	103 83	
お別れパーティー 11 火		おにぎり・焼きそば 鶏のから揚げ コーンとかにかまのサラダ わかめスープ・いちご	牛乳 ミニドーナッツ		牛乳	※3日(月)は誕生会、11日(火)はお別れパーティーですので、 全員主食はいりません。 ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。 ※19日(水)は遠足の為、たんぼぼ組のみ給食となります。					以上基準量 児平均栄養価 未満基準量 児平均栄養価		400 403 480 499	26 18.6 23 20.2	18 17.4 16 18.2	270 294 200 330	2.1 1.8 2.3 1.7	1.6 1.9 1.5 1.7	225 429 200 377	0.28 0.28 0.25 0.28	0.35 0.45 0.3 0.48	20 26 20 22

