

令和6年度

3月の献立表

城野保育園

日	未満児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄 養 価										
	主食	献立名	午後 おやつ (*は手作り)	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン				
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
15 土	☆	あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	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・醤油 片栗粉・せんべい	サラダ油	480 487	20.8 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		パン 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	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ レノン	ローパン・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	
5 水	19 水	ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *ジャムサンド	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 いちごジャム	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・食パン	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	
6 木	18 火	ごはん 魚の香味揚げ・トマト・(付)スナック えんどう コーンスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	白身魚	牛乳	トマト スナックイントウ 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	ごはん 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	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 胡瓜	れんこん・生姜・葱 みりん・あられ	米・片栗粉・醤油・砂糖	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	牛乳	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース 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	パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ (ハム)	牛乳 サブレ	牛乳	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ローパン・スープの素・小麦粉 マカロニ・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	
11 火	25 火	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわブロンパンケーキ	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 プレーンヨーグルト	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ブルーベリー・オレンジジュース	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	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	
12 水	26 水	パン 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	牛乳	鶏肉 煮干し	牛乳 干若布 グレース	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ローパン・ケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・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	
13 木	27 木	ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	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	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	
14 金	28 金	ごはん 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	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	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	
17 月	29 土	ごはん 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	牛乳	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・ローパン 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	
24 月		ごはん 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 マドレーヌ	牛乳	鶏肉	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー チンゲンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 マドレーヌ	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	
誕生会 3 月		鮭ちらしずし・だしから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手巻麩のすまし汁	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	牛乳	鮭 卵 鶏肉	牛乳・だし昆布 白すり干し・干若布 煮干し・飲むヨーグルト(鉄多め)	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・レノン 葱	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・手巻麩	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	
* ☆マークのついている日も3歳児以上児は主食の用意をお願いします。										以上 児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
* 3日(月)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。											平均栄養価	403	18.6	17.4	294	1.8	1.9	429	0.28	0.45	26
										未 満 児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
											平均栄養価	499	20.2	18.2	330	1.7	1.7	377	0.28	0.48	22

※平均栄養価は行事食を除く