

令和6年度

3月の献立表

城野保育園

日	未満児	全 児		未満児	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
1	15	☆	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	20.8	12.7	255	2.1	2.2	222	0.22	0.46	21	
	土											487	22	14.5	309	1.9	2.2	240	0.22	0.52	20	
4			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 レモン	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	16.6	13.6	215	4	1.3	5814	0.34	1.02	86	
	火											423	19.9	17.5	278	3.6	1.6	4681	0.33	0.96	69	
5	19		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	15.4	12.1	215	0.9	2.3	171	0.35	0.36	13	
	水											454	17.3	13.2	261	0.8	1.9	168	0.34	0.42	11	
6	18		ごはん 魚の香味揚げ・トマト・(付)スナッ 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	17.7	13.9	193	0.8	1.6	103	0.19	0.31	15	
	木											472	19.3	14.6	243	0.8	1.3	112	0.2	0.37	13	
7	21		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・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	18.7	14.6	330	2.2	1.6	179	0.17	0.37	21	
	金											466	19.8	15.1	355	1.9	1.4	174	0.2	0.4	17	
8	22	☆	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	16.4	15	240	1.5	2	190	0.29	0.35	21	
	土											462	17.6	16.4	290	1.5	1.9	201	0.31	0.42	19	
10	31		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	16.2	25.3	256	0.7	1.6	423	0.26	0.45	33	
	月											571	19.6	26.7	312	0.8	1.8	367	0.27	0.47	27	
11	25		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわブーランパンケーキ	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	20.9	18.5	329	2	1.4	163	0.32	0.38	11	
	火											525	21.5	18.3	355	1.9	1.3	157	0.33	0.43	10	
12	26		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	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	18.7	18.8	278	0.9	2.1	165	0.18	0.43	39	
	水											450	21.4	21.7	327	0.8	2.2	164	0.22	0.46	32	
13	27		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	20.4	16.4	380	2.8	1.7	167	0.3	0.34	18	
	木											513	21.3	16.4	393	2.5	1.4	164	0.3	0.39	15	
14	28		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	19.5	15.5	286	1.7	2	155	0.13	0.3	11	
	金											497	20.5	15.8	318	1.3	1.7	154	0.14	0.35	10	
17	29		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	19.6	26.1	526	3.5	2.4	188	0.69	0.92	40	
	土											597	20.4	24	508	3.2	1.9	180	0.61	0.83	32	
24			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	21.6	27	255	1.5	1.7	220	0.2	0.45	45	
	月											567	22.4	25.1	294	1.4	1.5	205	0.21	0.48	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・レモン 葱	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・手巻麩	白ごま サラダ油	636	26	18	331	8.1	2.3	199	0.29	0.62	103	
												562	23.1	17.3	351	6.3	2	189	0.25	0.61	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
											平均栄養価	403	18.6	17.4	294	1.8	1.9	429	0.28	0.45	26	
* 3日(月)は誕生会です。3歳児以上児も主食はいりません。											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