令和 6年 3月 三光保育園 予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名				献立材料名			エネルギー たんぱく質
		10時 （未満児のみ）	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	以上児 未満児
1	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	【誕生会】 いなり寿司 唐揚げ　ゆで卵 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ　ひなあられ 菜の花のすまし汁	カルピス	マルボーロ 牛乳	薄揚げ　鶏肉 ハム　卵 豆腐　牛乳 だし昆布　煮干し かまぼこ	米　油　砂糖 ごま　小麦粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ　パスタ ひなあられ　マルボーロ ﾋﾞｽｹｯﾄ　カルピス	きゅうり　キャベツ 人参　菜の花	697kcal 26.7g 588kcal 23.1g
2	土	牛乳	サラダロール 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ		ミレービス ケット 牛乳	ハム　牛乳 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ	パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ	キャベツ　人参 きゅうり　バナナ	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g
4	月	牛乳 ベビーせ んべい	肉丼 ひじきの五目煮 豆腐と麩の吸い物	さつま芋の ｵﾚﾝｼﾞ煮 牛乳	クラッカー ミルク	豚肉　ひじき 鶏挽肉　薄揚げ 大豆　豆腐 牛乳　煮干し だし昆布　ｽｷﾑﾐﾙｸ	米　油 砂糖　麩 ｸﾗｯｶｰ　さつま芋 ｿﾌﾄせんべい	玉ねぎ　しょうが さやいんげん　人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　小葱 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	602kcal 25.6g 472kcal 18.5g
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 牛乳	せんべい 牛乳	白身魚　薄揚げ ﾍﾞｰｺﾝ　高野豆腐 牛乳　卵　だし昆布 味噌　煮干し	米　小麦粉 パン粉　油 せんべい　砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ　ｹﾁｬｯﾌﾟ	レモン汁　もやし キャベツ　人参 ピーマン　かぼちゃ 玉ねぎ　小葱	617kcal 24.5g 491kcal 20.5g
6	水	牛乳 せんべい	ちゃんぽん 厚揚げのそぼろあん	ﾂﾅと胡瓜のﾏ ﾖﾈｰｽﾞ和え ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	豚肉　丸天 かまぼこ　厚揚げ 鶏挽肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳　シーチキン	麺　油 砂糖　かたくり粉 米　ﾏﾖﾈｰｽﾞ せんべい　白湯	もやし　キャベツ 玉ねぎ　人参 根深ねぎ　きゅうり ゆかり	608kcal 29.9g 510kcal 22.1g
7	木	牛乳 クラッカー	ごはん 春巻き ブロッコリー 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	(手作り) さつま芋と ごまのしっ とりケーキ 牛乳	豚挽肉　厚揚げ わかめ　チーズ 卵　牛乳 だし昆布　煮干し 味噌	米　はるさめ ごま油　小麦粉 ﾎｯﾄｹｰｷ粉　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖　ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃが芋　さつま芋 ｸﾗｯｶｰ　春巻きの皮 ごま　油	人参　たけのこ 干し椎茸　にら ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 大根　小葱 パセリ	615kcal 23.0g 492kcal 17.9g
8	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	カレーライス ささ身のごま風味ｻﾗﾀﾞ 黄桃	ベジタブ ルスープ 牛乳	(手作り) ミルククッ キー 牛乳	牛肉　鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ　ささ身 牛乳　卵 ウインナー	米　じゃが芋 ごま　さつま芋 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　小麦粉 ﾋﾞｽｹｯﾄ　ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ カレールウ　油 砂糖	玉ねぎ　人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　きゅうり もやし　桃缶 大根　ﾁﾝｹﾞﾝ菜 かぼちゃ	655kcal 27.2g 525kcal 20.8g
9	土	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		のりものビ スケット 牛乳	卵　チーズ 牛乳	食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ	604kcal 21.8g 479kcal 19.1g
11	月	牛乳 ベビーせ んべい	お芋パン バナナ 魚肉ソーセージ 牛乳		バームクー ヘン ミルク	魚肉ｿｰｾｰｼﾞ　牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	パン　さつま芋 砂糖　ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ ｿﾌﾄせんべい	バナナ	522kcal 19.0g 411kcal 16.6g
12	火	牛乳 ビスケット	【年長・謝恩会】 パン（いちごｼﾞｬﾑ） バナナ 動物チーズ 牛乳		ドーナツ 牛乳	チーズ　牛乳	パン　食パン いちごｼﾞｬﾑ　ドーナツ ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ	568kcal 19.4g 453kcal 17.2g
13	水	牛乳 せんべい	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) 昆布おにぎ り 牛乳	わかめ　かまぼこ 鶏肉　卵　大豆 ちくわ　青のり ｽｷﾑﾐﾙｸ　昆布佃煮 牛乳　だし昆布	うどん　小麦粉 油　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖　米 せんべい	小葱　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	568kcal 29.7g 459kcal 23.0g
14	木	牛乳 クラッカー	ごはん ちりめんの佃煮 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮豆 牛乳	豚まん 牛乳	しらす干し　牛肉 豚肉　鰯すり身 牛乳　豆腐 だし昆布　煮干し 味噌　卵	米　砂糖 じゃが芋　かたくり粉 油　金時豆 豚まん　ｸﾗｯｶｰ	人参　玉ねぎ さやいんげん　しょうが 大根　小葱 糸こんにゃく	632kcal 28.1g 505kcal 20.8g
15	金	牛乳 野菜ス ティックビ スケット	ごはん 白身魚の ﾊﾞﾀｰ醤油焼き おひたし 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	(手作り) さつま芋ス ティック 牛乳	白身魚　ちくわ わかめ　厚揚げ 牛乳　レバー 味噌　だし昆布 煮干し	米　ﾏｰｶﾞﾘﾝ 砂糖　じゃが芋 さつま芋　油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	レモン汁　ほうれん草 キャベツ　人参 もやし　小葱 しょうが	609kcal 26.0g 483kcal 22.8g
16	土	牛乳	ハムテーブル チーズ 牛乳 バナナ		ひこうきビス ケット 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ　チーズ 牛乳	パン　ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ	586kcal 19.3g 531kcal 19.4g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
18	月	牛乳 ベビーせんべい	チキンライス スパゲティサラダ オニオンスープ	炒り卵 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	鶏肉 シーチキン ベーコン 牛乳 卵	米 油 麩 砂糖 パスタ マヨネーズ ケチャップ マーガリン ソフトせんべい	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし パセリ		633kcal 20.4g 508kcal 17.8g
19	火	牛乳 ビスケット	きつねうどん 芋の天ぷら ブロッコリー バナナ	大根と豚肉の煮物 ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	薄揚げ 鶏肉 卵 スキムミルク 豚肉 牛乳 鮭フレーク だし昆布	うどん 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 マヨネーズ 米 ビスケット	小葱 ブロッコリー バナナ 大根		624kcal 25.0g 489kcal 18.6g
20	水	春分の日								
21	木	牛乳 クラッカー	ごはん ツナ入り卵焼き ごま和え 豆腐とはんぺんの吸い物	煮魚 牛乳	ミニクロワッサン ミルク	シーチキン 卵 はんぺん 豆腐 スキムミルク 牛乳 薄揚げ 白身魚 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 パン クラッカー すりごま ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 小葱 しょうが		601kcal 27.5g 474kcal 25.0g
22	金	牛乳 せんべい	【厨房掃除】 パン(りんごジャム) クリームシチュー パイナップル	牛乳	セサミビスケット 牛乳	牛乳 スキムミルク 鶏肉	食パン りんごジャム マーガリン 小麦粉 せんべい 油 じゃが芋 セサミビスケット	パイナップル缶 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 人参		661kcal 25.7g 446kcal 16.7g
23	土	牛乳	チーズブレッド 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ		クラッカー 牛乳	チーズ 牛乳 魚肉ソーセージ	パン クラッカー	バナナ		579kcal 22.7g 451kcal 19.0g
25	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかか和え 味噌汁	里芋の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	豚肉 牛乳 厚揚げ かつお節 ヨーグルト だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 ごま 油 里芋 ソフトせんべい	しょうが ほうれん草 人参 もやし キャベツ かぼちゃ 小葱 みかん缶 桃缶 パイナップル缶		636kcal 27.5g 481kcal 20.4g
26	火	牛乳 ビスケット	【ランチルーム掃除】 焼肉丼 わかめスープ バナナ 牛乳		サッポロポテト 牛乳	牛肉 わかめ 豆腐 牛乳 豚肉 煮干し だし昆布	米 ビスケット 油 焼き肉のたれ サッポロポテト	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 小葱 バナナ ピーマン		625kcal 20.6g 509kcal 17.8g
27	水	牛乳 せんべい	【ランチルーム掃除】 焼きそば 卵スープ バナナ 牛乳		ミニメロンパン 牛乳	豚肉 丸天 かまぼこ 青のり 卵 煮干し 牛乳 だし昆布	麺 油 せんべい パン 焼きそばソース	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 小葱 バナナ		675kcal 25.8g 537kcal 21.5g
28	木	牛乳 クラッカー	ごはん 八宝菜 中華スープ	湯豆腐 チーズ	(手作り) みかんゼリー ビスコ	豚肉 かまぼこ 鶏肉 チーズ 寒天 豆腐 だし昆布 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 ビスコ クラッカー	白菜 人参 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 根深ねぎ チンゲン菜 みかん缶		559kcal 22.2g 477kcal 18.9g
29	金	牛乳 野菜スティックビスケット	チキンカレー フレンチサラダ スキムプリン	きのこスープ	(手作り) おからショコラ 牛乳	鶏肉 スキムミルク ハム チーズ ゼラチン おから 卵 牛乳 ウインナー	米 じゃが芋 砂糖 油 ビスケット ココア 小麦粉 カレールウ マーガリン	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁 しめじ えのき茸 パセリ かぼちゃ		628kcal 29.7g 585kcal 29.2g
30	土	牛乳	フランクロール 牛乳 チーズ バナナ		アスパラガスビスケット 牛乳	ウインナー 牛乳 チーズ	パン ビスケット	バナナ		582kcal 19.3g 463kcal 17.3g

※3/12(火)は、謝恩会(年長児のみ)を行います。給食室より手作りしたお弁当を食べながら、親子で楽しい思い出を作っていただきたいと思います。
つきましては、切り込み等の準備とお弁当作りのため3/11(月)・3/12(火)を簡易食とさせていただきます。

※給食室・ランチルーム掃除のため、3/22(金)・3/26(火)・3/27(水)を簡易食とさせていただきます。
ご理解のほどよろしくお願いします。

上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いします。