

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 520Kcal	20.6g	
以上児 539Kcal	21.1g	



# 3月献立表



2024年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	金	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花の胡麻和え デコポン	米・砂糖・本みりん・油・白胡麻	油揚げ・卵・鶏肉	インゲン・人参・蓮根・干し椎茸・菜の花・ほうれん草・もやし・デコポン	牛乳 せんべい	カルピス ひなあられ ☆いちごババロア	ひなあられ・イチゴジャム	ホイップクリーム ・牛乳	
4	月	ごはん 大根の味噌汁 チーズハンバーグ コールスローサラダ	米・片栗粉・砂糖・油	味噌・豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵・チーズ	万能葱・玉葱・大根・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 さつまいも スティック	豆乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・バター・砂糖	豆乳・牛乳・卵	りんご
5	火	ごはん なめこの味噌汁 豚肉のチャブチエ たくあん和え	米・砂糖・本みりん・春雨・胡麻油・白胡麻	味噌・豚肉・鯉節	なめこ・長葱・にんにく・人参・ピーマン・菊・ほうれん草・もやし・たくあん漬け	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆ポテトフライ	じゃが芋・油	青海苔	
6	水	誕生会 ごはん 具だくさん豚汁 鮭の塩焼き 根菜サラダ いちご	米・里芋・油・白胡麻・マヨネーズ	豚肉・豆腐・味噌・鮭	人参・大根・長葱・牛蒡・蓮根・胡瓜・いちご	牛乳 バナナ	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
7	木	食パン 玉葱のスープ スコップコロッケ ブロッコリーのマリネ	食パン・トウモロコシ・じゃが芋・パン粉・油・砂糖	ワカメ・豚挽き肉・ロースハム	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・人参	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
8	金	オムライス 野菜スープ マカロニサラダ ミニゼリー	米・油・マカロニ・トウモロコシ・マヨネーズ・ミニゼリー	ベーコン・卵	玉葱・人参・小松菜・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	牛乳	
11	月	ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ	米・マーマレード・油・砂糖	味噌・鶏肉・チーズ	南瓜・玉葱・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・人参	牛乳 チーズ	牛乳 ☆手作り干し芋	さつまいも	牛乳	
12	火	ごはん けんちん汁 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とえのきの和え物	米・里芋・油・小麦粉・砂糖	鶏肉・豆腐・ちくわ・卵・青海苔	大根・人参・小松菜・えのき	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆クリームサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	みかん缶
13	水	味噌ラーメン じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・バター・砂糖	豚挽き肉・味噌・ヨーグルト	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリーンピース	牛乳 せんべい	牛乳 ☆手作り肉まん	ホットケーキミックス・油	牛乳・ミートボール・豆腐	
14	木	手作りハヤシライス 白菜の塩昆布和え バナナ	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖	豚肉・牛乳・塩昆布	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・白菜・胡瓜・バナナ	豆乳 さつまいも スティック	牛乳 芋けんぴ せんべい	芋けんぴ・せんべい	牛乳	
15	金	祝い膳 お赤飯 お吸い物 鯖の照り焼き 鶏肉と大根の煮物 オレンジ	米・もち米・花麩・本みりん・砂糖・油	小豆・鯖・鶏肉	しめじ・糸三つ葉・大根・人参・インゲン・オレンジ	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆プリン	プリン	ホイップクリーム	キウイ
18	月	ごはん 大根の味噌汁 チーズハンバーグ コールスローサラダ	米・片栗粉・砂糖・油	味噌・豚挽き肉・豆腐・牛乳・卵・チーズ	万能葱・玉葱・大根・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・バター・砂糖	豆乳・牛乳・卵	りんご
19	火	ごはん なめこの味噌汁 豚肉のチャブチエ たくあん和え	米・砂糖・本みりん・春雨・胡麻油・白胡麻	味噌・豚肉・鯉節	なめこ・長葱・にんにく・人参・ピーマン・菊・ほうれん草・もやし・たくあん漬け	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・イチゴジャム	牛乳	
21	木	食パン 玉葱のスープ スコップコロッケ ブロッコリーのマリネ	食パン・トウモロコシ・じゃが芋・パン粉・油・砂糖	ワカメ・豚挽き肉・ロースハム	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・人参	豆乳 せんべい	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
22	金	オムライス 野菜スープ マカロニサラダ ミニゼリー	米・油・マカロニ・トウモロコシ・マヨネーズ・ミニゼリー	ベーコン・卵	玉葱・人参・小松菜・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆野菜ジュース蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	野菜ジュース
25	月	ごはん 南瓜の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き チーズサラダ	米・マーマレード・油・砂糖	味噌・鶏肉・チーズ	南瓜・玉葱・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・人参	牛乳 バナナ	牛乳 ☆手作り干し芋	さつまいも	牛乳	
26	火	ごはん お麩の味噌汁 竹輪の磯辺揚げ 小松菜とえのきの和え物	米・小町麩・小麦粉・油・砂糖	ワカメ・味噌・ちくわ・卵・青海苔	玉葱・小松菜・人参・えのき	牛乳 さつまいも スティック	牛乳 ☆クリームサンド	ロールパン	牛乳・ホイップクリーム	みかん缶
27	水	味噌ラーメン じゃが芋のバター煮 ヨーグルト	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・バター・砂糖	豚挽き肉・味噌・ヨーグルト	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリーンピース	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
28	木	手作りハヤシライス 白菜の塩昆布和え バナナ	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖	豚肉・牛乳・塩昆布	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・白菜・胡瓜・バナナ	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆手作り肉まん	ホットケーキミックス・油	牛乳・ミートボール・豆腐	
29	金	ごはん はんぺんの味噌汁 鯖の照り焼き 切干大根の煮物	米・本みりん・砂糖・油	はんぺん・味噌・鯖・油揚げ・さつまいも	ほうれん草・切干大根・人参・インゲン	牛乳 ビスケット	牛乳 芋けんぴ せんべい	芋けんぴ・せんべい	牛乳	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※      はリクエストメニューになります。