

令和6年 3月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1	1日 ちらしずし	ぶりの照り焼き	1日 菜の花の白和え		鮎と椎茸のすまし汁	1日 パナナケーキひなあられ	混ぜご飯 煮物 汁物
	米 昆布 酢 素精糖 塩 干し椎茸 しょう油 酒 なたね油 卵 れんこん 人参 でんぶ さやえんどう	ぶり しょう油 みりん 酒	菜の花 人参 こんにやく 練りごま 豆腐 味噌 素精糖		鮎 椎茸 あさつき かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 卵 パナナ パター グラニュー糖 BP 牛乳 なたね油 ひなあられ (果物 牛乳)	
15	15・29日 ご飯		15・29日 ほうれん草の白和え	15・29日 切干大根の煮物		15・29日 パナナケーキ	薄力粉 卵 パナナ パター グラニュー糖 BP 牛乳 なたね油 (果物 牛乳)
29	米	ほうれん草 人参 こんにやく 練りごま 豆腐 味噌 素精糖		切干大根 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油			
2	ご飯	豚肉の生姜焼き	大根とキャベツのサラダ		もやしとしめじの味噌汁	メイプルクッキー	
	米	豚肉 玉葱 生姜 しょう油 みりん なたね油	大根 キャベツ 人参 ツナ 酢 塩 なたね油		もやし しめじ 長葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (果物 牛乳)	
4	4日 カレーライス (瀬子 こまち 楓花 茜音)	18日 ハヤシライス (俊太 陽向)	わかめとコーンのサラダ		ささみスープ	牛乳寒天	炒飯 和え物 汁物
	米 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 カレー粉 薄力粉 なたね油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ウスターソース 塩	米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 パター 薄力粉 なたね油 ケチャップ トマト缶 ウスターソース	わかめ キャベツ 人参 コーン 酢 塩 なたね油		ささみ 長葱 青梗菜 かつお昆布だし 塩 しょう油 片栗粉	牛乳 素精糖 寒天 みかん缶 せんべい (果物 麦茶)	
5	けんちんうどん (和笑 陸羽 もも音)			*こふき芋(のり塩バター)	大根とじゃこのおかか和え	きつねおにぎり(啓太)	ご飯 焼き物 汁物
	うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 里芋 油揚げ 塩 しょう油 みりん 酒 かつお昆布だし			じゃが芋 バター 塩 青のり	大根 人参 じゃこ かつお節 しょう油 素精糖	米 油揚げ しょう油 素精糖 みりん (果物 牛乳)	
6	ご飯	秋刀魚の塩焼き (真希)	おからの煮物	大根甘酢漬け	白菜と油揚げの味噌汁	揚げパン	スパゲッ ティ サラダ 汁物
	米	秋刀魚 塩 なたね油 (くじら以外は鮎の塩焼き)	おから 人参 れんこん 牛蒡 干し椎茸 豚ひき肉 こんにやく 素精糖 しょう油 みりん	大根 胡瓜 素精糖 酢 塩	白菜 油揚げ 味噌 煮干しだし	ロールパン きな粉 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	
7	7日 ミートソーススパゲッティ (奏情)	21日 クリームスパゲッティ (芹亜 維新 電生 菜都)	コールスローサラダ		オニオンスープ	ひじきおにぎり	おにぎり 和え物 汁物
	スパゲッティ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン エリンギ 薄力粉 なたね油 トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩	スパゲッティ 鶏肉 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 薄力粉 バター チーズ 牛乳 塩 なたね油	キャベツ 人参 胡瓜 干しぶどう 酢 塩 なたね油		玉葱 パセリ なたね油 塩	米 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油 (果物 牛乳)	
8	ご飯	デキンカツ	大根のサラダ		あおさと玉葱の味噌汁	フルーツきんとん (美侑)	混ぜご飯 煮物 汁物
	米	鶏肉 酒 塩 薄力粉 卵 パン粉 なたね油 中濃ソース ケチャップ	大根 胡瓜 人参 コーン しょう油 酢 塩 なたね油		あおさ 玉葱 煮干しだし 味噌	さつまい りんご バイン缶 もも缶 素精糖 (クラッカー 牛乳)	
9	ご飯	鶏のごま焼き	キャベツの磯辺和え		なめこ豆腐の味噌汁	ゆかりおにぎり	
	米	鶏肉 みりん しょう油 酒 ごま	キャベツ 人参 焼き海苔 しょう油 かつお昆布だし		なめこ 豆腐 長葱 煮干しだし 味噌	米 しそ葉 塩 ごま (果物 牛乳)	
11	麻婆豆腐丼		じゃが芋のフレンチサラダ		ニラと卵の中巻スープ	アップルパイ	炒飯 和え物 汁物
	米 豚ひき肉 長葱 豆腐 人参 生姜 にんにく 味噌 しょう油 片栗粉 素精糖 なたね油		じゃが芋 胡瓜 人参 素精糖 酢 塩 なたね油		ニラ 卵 ごま油 かつお昆布だし 塩 しょう油 片栗粉	りんご 素精糖 ぎょうざの皮 なたね油 (果物 牛乳)	
12	ご飯	鯉の竜田揚げ (正期)	里芋の胡麻マヨ和え		大根と油揚げの味噌汁	ココアクッキー (桜衣)	ご飯 焼き物 汁物
	米	まさば しょう油 酒 片栗粉 なたね油 生姜 にんにく	里芋 ほうれん草 人参 こんにやく ごま マヨネーズ 素精糖 しょう油		大根 油揚げ 長葱 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP グラニュー糖 バター 卵 ココア (果物 牛乳)	
13	ご飯	テンジャオロースー	ナムル		わかめスープ	おからのココアケーキ (歩・皓平)	スパゲッ ティ サラダ 汁物
	米	豚肉 塩 酒 筍 ピーマン 赤ピーマン 素精糖 しょう油 ソース ごま油 塩	もやし ほうれん草 人参 素精糖 酢 しょう油 ごま油		わかめ 長葱 ごま かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 おから ココア BP バター なたね油 グラニュー糖 卵 牛乳 豆乳ホイップ 苺 (果物 牛乳)	
14	パン	14日 マカロニグラタン (新)		ブロッコリーのサラダ	14日 ミネストローネ	おかかおにぎり	おにぎり 和え物 汁物
	バンドミー ジャム	鶏肉 玉葱 マカロニ しめじ 人参 パター なたね油 薄力粉 牛乳 パルメザンチーズ 塩 プロセスチーズ パン粉 パセリ	ブロッコリー キャベツ 人参 ハム 素精糖 酢 塩 なたね油		玉葱 じゃが芋 セロリ パセリ ベーコン トマト缶 ケチャップ 塩	米 かつお節 しょう油 (果物 牛乳)	
28日 クリームシチュー (莉子)		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ 人参 素精糖 酢 塩 なたね油			

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 *13日は誕生日です。
 *は新メニューです。
 1日はひなまつりの行事食です。
 ※5歳の行事の日はリクエストメニューは抜いています。

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養価(幼児)	573kcal	22.7g	22.1g	284mg
栄養目標値	598kcal	20.0g	19.0g	258mg