



令和6年3月 献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g		
		献立名	0.1歳児午前 1〜5歳児午後	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの			
2	16/30	土	①やきそば ②清汁(豆腐・わかめ) ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ①かやくおにぎり ⑥牛乳	中華麺・さつま芋 エッグケア 油	豚肉・豆腐 鶏肉 牛乳	キャベツ・人参・もやし ピーマン・青のり・みつば わかめ・人参・ごぼう いんげん・レーズン	622kcal 21.3g 17.2g	
4	18	月	①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③鯖の生姜焼き ④カリフラワーとキャベツのソテー ⑤フルーツ	①星パフ ⑥牛乳	米・油 片栗粉	鯖 みそ 牛乳	白菜・あさつき 生姜・カリフラワー 人参・キャベツ・りんごジュース ピーマン・みかん缶	586kcal 18.6g 20.9g	
5	19	火	①チャーハン☆ ②中華風ポトフ ③竹輪の米粉揚げ ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①干し芋 ⑥牛乳	米・油・ごま油 麩・米粉	豚肉・油揚げ 鶏肉・ きなこ 牛乳・みそ	長葱・人参・玉ねぎ ピーマン・コーン キャベツ・大根 きゅうり	514kcal 18.6g 19.4g	
6		水	①かしわうどん☆ ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ミレービスケット ⑥牛乳	うどん・油 ごま油 米	鶏肉・油揚げ じゃこ・チーズ 牛乳・ツナ	長葱・人参・小松菜 椎茸・南瓜 玉葱・青葱 ごぼう	518kcal 18.5g 19.4g	
7	21	木	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ☆ ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし ⑥牛乳	①揚げパン☆ 3/21らいおんのみパワ ⑥牛乳	米・油・マヨネーズ エッグケア・ロールパン ポッター・ネギックス(50g1個のみ) パコライス(50g1個のみ)	豚肉 牛乳 みそ ツナ	なめこ・みつば もやし・人参・玉葱 生姜・きゅうり キャベツ	651kcal 22.9g 25.7g
8		金	①わかめごはん☆ ②みそ汁(えのき・ねぎ) ③お好み焼き風オムレツ☆ ⑤フルーツ④フレンチコールスローサラダ	①ベビースティック ⑥牛乳	①ココアクッキー☆ ⑥牛乳	米 油 小麦粉・ココア バター	豚肉・糸かつお 卵・バター 牛乳 みそ	玉葱・人参・えのき わかめごはんの素 長葱・キャベツ コーン・青のり	523kcal 17.1g 19.2g
9	23	土	①チャンポンにゅうめん ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳 ⑥牛乳	①カレーピラフ ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米・じゃが芋 カレー粉	豚肉 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・長ねぎ たまねぎ パセリ・ピーマン・コーン	526kcal 17.3g 15.1g
11	25	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・しめじ) ③あじフライ ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①星パフ ⑥牛乳	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 小麦粉 パン粉 フルーチェ	鯖 みそ 牛乳	大根・しめじ キャベツ・人参 みかん缶・玉ねぎ りんごジュース	503kcal 15.8g 11.2g
12	26	火	①チキンカレー☆ ②スープ(キャベツ・コーン) ④りんごサラダ☆ ⑤フルーツ	①干し芋 ⑥牛乳	①ガーリックトースト ⑥牛乳	米 油・食パン じゃが芋 カレールウ・エッグケア	鶏肉 牛乳 バター	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン りんご・にんにく きゅうり・パセリ	575kcal 15.2g 12.6g
13	27	水	①しょうゆラーメン☆ ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①ミレービスケット ⑥牛乳	①3/13なめしおにぎり (災害用α米) ①3/27なめしおにぎり ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋・ゴマ油 α米・米	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参・もやし 長ねぎ・玉葱 アスパラ なめしのもと	518kcal 17.4g 14.2g
14	28	木	①豚丼☆ ②スープ(春雨・チンゲンサイ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし ⑥牛乳	①りんごのなかよしクッキー ⑥牛乳	米・油・ごま油 春雨 米粉・片栗粉 エッグケア	豚肉 豆乳	チンゲン菜・玉葱 南瓜・きゅうり レーズン・りんご 人参・もやし	741kcal 16.4g 13.0g
15	29	金	①ゆかりご飯 ②豚汁 ③鶏肉の磯辺焼き ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①ベビースティック ⑥牛乳	①チーズクッキー☆ ⑥牛乳	米・油 小麦粉	豚肉・鶏肉 チーズ・油揚げ 牛乳・バター みそ	大根・人参・ごぼう 長葱・青のり 小松菜・コーン もやし	558kcal 21.1g 23.0g

★ ひなまつり・お楽しみ給食 ★

1		金	①ひな祭り寿司 ②清汁(菜の花・人参) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト ⑥牛乳	①フルーツポンチ ⑥牛乳	米・油 パン粉 ぶどうゼリー マスカットゼリー	鮭・卵 牛乳・みそ 鶏肉・豆乳	のり・絹さや 菜の花・玉葱・青葱 ほうれん草・人参 みかん缶・いちご	569kcal 20.7g 14.8g
---	--	---	----------------------------------------------------	---------------	-----------------	----------------------------------	-----------------------	---------------------------------------------	---------------------------

★ お別れ会 ★

22		金	①クワッサン ②コーンスープ ③鶏のから揚げ ③豆乳チキングラタン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック ⑥牛乳	①いちごババロア &クッキー ⑥牛乳	クワッサン 油・じゃが芋・ココア 小麦粉・いちごババロア 片栗粉・シチュールウ	鶏肉・豆乳 牛乳 バター・ホイップ 豆乳のチーズ	コーン・パセリ 玉葱・人参 きゅうり	775kcal 24.6g 32.4g
----	--	---	----------------------------------------------------------	------------------	--------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	---------------------------

※お別れ会は、らいおん組のリクエストメニューになります。 ※2歳(べんぎん組)3月~朝おやつの提供はありません。
★が付いているメニューも、らいおん組の園児さんからのリクエストです。



令和6年3月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
			献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー -Kcal
1	15/29	金	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(南瓜・玉葱) ③タラの味噌焼き④大根の和え物 ⑤フルーツ	米・油 フライドポテト	タラ みそ	南瓜・玉ねぎ 大根・きゅうり 人参 404kcal 13.4g 8.6g
2	16/30	土	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③豚肉のケチャップ炒め ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	米・油	みそ 豚肉	玉葱・人参 ピーマン・小松菜 もやし・わかめごはんのもと 473kcal 13.3g 10.1g
4	18	月	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(小松菜・ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油	豚肉・みそ	小松菜・長ねぎ・なめし 大根・あさつき もやし・人参・きゅうり・ゆかり 453kcal 14.2g 8.8g
5	19	火	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③厚揚げの炒め物 ④いんげんのおかか和え⑤フルーツ	米・油	厚揚げ みそ	玉葱・しめじ・ピーマン 人参・いんげん 菜飯のもと 455kcal 12.2g 8.4g
6	/	水	①フライドポテト 102kcal	①ご飯②みそ汁(人参・わかめ) ③鶏肉の酢煮④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	米・油 フライドポテト	鶏肉 みそ	わかめ・里芋 あおさ海苔 人参 386kcal 15.7g 5.9g
7	21	木	①わかめおにぎり 107kcal	①五目豆腐丼②みそ汁(キャベツ・にら) ④もやしのカレーソテー ⑤フルーツ	米・油 カレー粉	豚肉・豆腐 みそ	にんにく・生姜・にら 人参・玉葱・しいたけ 長ねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン 487kcal 16.1g 10.7g
8	22	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・玉ねぎ) ③豚肉の炒め物 ⑤フルーツ ④キャベツのマヨ和え	米・油 エッグケア	豚肉 みそ	チンゲン菜・玉葱 人参・キャベツ 胡瓜・ゆかり・わかめ 483kcal 13.3g 12.6g
9	23	土	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の竜田揚げ ④白菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油	みそ 鯖	キャベツ・わかめ 白菜・人参・のり 生姜・きざみりの・豆腐のもと 420kcal 14.9g 10.4g
11	25	月	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②清汁(大根・わかめ) ③鶏の味噌焼き④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	米・油・フライドポテト エッグケア	鶏肉 みそ	大根・わかめ 生姜・いんげん コーン・レーズン 479kcal 14.3g 7.4g
12	26	火	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯②清汁(わかめ・ねぎ) ③カレイの磯部焼き ④ブロッコリーのサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	カレイ みそ	わかめ・長ねぎ・ブロッコリー あおさのり・人参 きゅうり・わかめごはんのもと 420kcal 15.3g 5.2g
13	27	水	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(さつま芋・人参) ③豆腐のあんかけ ④いんげんの炒め物 ⑤フルーツ	米・油・片栗粉 さつま芋	豆腐 みそ 豚肉	人参・いんげん 玉葱・もやし ゆかり 428kcal 11.4g 13.1g
14	28	木	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯②みそ汁(豆腐・みつば) ③鶏の照り焼き ④キャベツの青海苔ソテー ⑤フルーツ	米・油	豆腐・みそ 鶏肉	みつば・キャベツ 人参・玉葱・あおさ 菜飯のもと 441kcal 15.5g 7.3g

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。