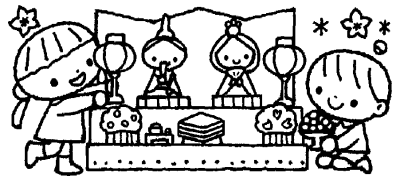


れいわ ねんど
令和6年度

がつこんだてよていひょう

3月献立予定表 (ばら組～ふじ組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	ちゅう 屋	しょく 食	おやつ	あかのなかま (ちにく 血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (ねつ ちから 熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (からだ ちようし との 体の調子を整えるたべもの)	えいようせつしゆりよう 栄養摂取量			
							ねつりょう 熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ 脂質 (g)	しょくえん 食塩 (g)
1 土	ほっけ塩焼き 厚揚げの煮付け バナナ 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜／豆腐)		ジャムマーガリンパン 牛 乳	ほっけ なまあげ ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こんにやく パン	にんじん はくさい こんぶ こまつな たまねぎ バナナ	409	19.9	18.0	1.8
3 月	ミートローフ 野菜炒め 春雨スープ オレンジ		ひなまつりプリン 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かつおぶし	パンこ はるさめ さとう	コーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし たけのこ ねぎ オレンジ いちご	388	19.8	19.2	1.2
4 火	鶏の味噌唐揚げ 大根サラダ 納豆 どさんこ汁		フレンチトースト 牛 乳	とりにく なつとう ぶたにく たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら じゃがいも パター パン マーガリン	しょうが にんにく にんじん きゅうり だいこん コーン もやし ほうれんそう たまねぎ	440	24.8	20.5	1.8
5 水	たらピカタ ほうれん草のごま和え 味噌汁 (なめこ／葱) バナナ		ピザトースト 牛 乳	たら たまご とうふ チーズ ウィナー ぎゅうにゅう	こむぎこ パター ごま パン	ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ バナナ ピーマン たまねぎ	332	20.9	13.0	1.9
6 木	ホットドッグ じゃがいもソテー むら雲スープ いちご		お好み焼き 牛 乳	ウィナー ぶたにく たまご チーズ えび ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター かたくりこ こむぎこ あぶら	キャベツ コーン にんじん こまつな いちご ねぎ あおのり	468	18.1	22.8	1.5
7 金	豚カツ 筑前煮 味噌汁 (小松菜／大根) オレンジ		じゃがいも餅 牛 乳	ぶたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら こんにやく ごまあぶら じゃがいも かたくりこ パター	ごぼう にんじん れんこん しいたけ こまつな だいこん オレンジ あおのり コーン	353	20.2	14.4	1.7
8 土	赤魚カレー焼き 切干大根の煮付け 昆布佃煮 五目みそ汁 バナナ		バタースティックパン 牛 乳	あかうお ちくわ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら パン	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ こんぶ もやし えのき こまつな バナナ	354	19.6	13.2	1.9
10 月	ハンバーグ ひじきサラダ 味噌汁 (じゃがいも／玉葱) オレンジ		バナナケーキ 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご スキムミルク	パンこ はるさめ じゃがいも こむぎこ マーガリン	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン わかめ オレンジ バナナ レモン	419	17.3	19.6	1.2
11 火	えびグラタン 三色ごま和え 卵スープ みかん缶詰		メロンパンラスク 牛 乳	えび とりにく かつおぶし スキムミルク チーズ たまご ぎゅうにゅう	マカロニ こむぎこ バター ごま パン	にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム こまつな もやし えのき わかめ みかん	334	16.4	12.9	0.8
12 水	ちくわとかぼちゃの天ぷら バナナ ほうれん草ナムル 味噌汁 (小松菜／豆腐)		ココアサンド 牛 乳	ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら パン コーンスターチ	かぼちゃ にんじん もやし ほうれんそう こまつな たまねぎ バナナ	412	15.5	16.0	1.7
13 木	〈お別れ会食〉和風スパゲティ ナポリタンスパゲティ 鶏もも照り焼き ブロッコリーごま和え 野菜スープ いちご		ケーキ りんごジュース	ツナ ハム とりにく ウィナー	スパゲティ あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ わかめ えのき グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ コーン パセリ いちご	490	21.6	13.6	1.7
14 金	豚肉の生姜焼き じゃがいもソテー マカロニスープ オレンジ		わかめしらすごはん 牛 乳	ぶたにく ベーコン ウィナー しらす ぎゅうにゅう	じゃがいも パター ごま マカロニ はいがまい	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ オレンジ	417	16.9	15.8	1.0
15 土	そつえんしき 卒園式									
17 月	白身魚唐揚げ野菜あん かぼちゃの甘煮 ひじきそぼろ 味噌汁 (もやし)		トマトスパゲティ 牛 乳	あかうお とりにく あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら ごまこんにやく スパゲティ オリーブオイル	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ かぼちゃ ひじき しょうが もやし えのき トマト にんにく しそ	513	22.1	17.0	2.1
18 火	いかのレモンじょうゆマリネ 春雨サラダ わかたけ汁 バナナ		五目うどん スティックチーズ	いか ハム かつおぶし あかうお あぶらあげ チーズ	かたくりこ あぶら はるさめ うどん	レモン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ たけのこ わかめ ねぎ バナナ ほうれんそう	546	17.7	16.5	2.9
19 水	揚げレバーの甘酢あえ じゃがいもツナ煮 ブロッコリーマヨネーズあえ 味噌汁 (白菜)		ひじきごはん 牛 乳	ぶたレバー ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら じゃがいも はいがまい もちごめ	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい こまつな ひじき しいたけ ごぼう	549	21.7	15.5	1.7
20 木	しゅんぶん ひ 春分の日									
21 金	高野豆腐ひき肉サンド 切干大根サラダ 味噌汁 (じゃがいも／玉葱) オレンジ		かぼちゃマフィン 牛 乳	こうやどうふ とりにく かつおぶし ツナ たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	かたくりこ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ねぎ にんじん しいたけ だいこん きゅうり もやし オレンジ たまねぎ わかめ かぼちゃ	367	17.5	15.6	1.5
22 土	塩こうじ焼き 高野豆腐の煮付け 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜／豆腐) バナナ		あんマーガリンパン 牛 乳	あかうお こうやどうふ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	パン	にんじん はくさい ひじき こまつな たまねぎ バナナ	401	21.4	16.5	1.5
24 月	千草焼き さつま芋甘煮 中華風サラダ ワンタンスープ		かりんとうトースト 牛 乳	とうふ ツナ たまご とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	あぶら さつまいも ごま はるさめ ごまあぶら ワンタンのかわ パン マーガリン さとう	にら にんじん きゅうり もやし こまつな たまねぎ えのき	440	17.4	15.5	1.8
25 火	さばみそ焼き マカロニサラダ 豚汁 バナナ		大学ポテト 牛 乳	さば ハム ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	マカロニ じゃがいも こんにやく さつまいも さとう あぶら ごま	しょうが にんじん きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ バナナ	413	21.6	16.9	1.5
26 水	魚みそマヨネーズ焼き 野菜含め煮 味噌汁 (なめこ／小松菜) オレンジ		生クリームサンド 牛 乳	あかうお ちくわ とうふ かつおぶし クリーム ぎゅうにゅう	じゃがいもこんにやく パン さとう	にんじん たまねぎ しめじ こんぶ だいこん ごぼう なめこ こまつな オレンジ みかん	371	18.9	15.0	1.9
27 木	ロールパン マカロニミート バナナ ブロッコリーおかか和え ミルク味噌スープ		がんづき 牛 乳	ぶたにく かつおぶし ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	パン マカロニ こむぎこ パター あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ バナナ グリンピース ブロッコリー はくさい しめじ	545	20.4	20.4	1.8
28 金	魚カレー焼き 切干大根コンソメ煮 親子スープ オレンジ		フルーツヨーグルト クラッカー	あかうお ベーコン とりにく たまご ヨーグルト	あぶら かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん もやし こまつな オレンジ みかん バイン バナナ いちご	387	17.1	9.1	1.1
29 土	さばのごま味噌焼き すき焼き風煮 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜／油揚げ) バナナ		バタースティックパン 牛 乳	さば とうふ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごまこんにやく あぶら パン	しょうが にんじん たまねぎ こんぶ こまつな バナナ	395	22.3	15.3	2.2
31 月	かぼちゃの卵焼き 春雨サラダ 味噌汁 (厚揚げ／小松菜) オレンジ		みそパン 牛 乳	たまご ベーコン スキムミルク なまあげ ぎゅうにゅう	あぶら はるさめ こむぎこ マーガリン さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな だいこん オレンジ	391	14.5	18.1	1.3

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

ふじ組さんリクエストメニューについて

3月はふじ組さんにとって思い出に残る給食になるように、ひとりひとりのリクエストメニューを取り入れました。リクエストメニューには下線 を引きました。お楽しみに！

