

2024年3月 給食予定献立表(3歳未満児)

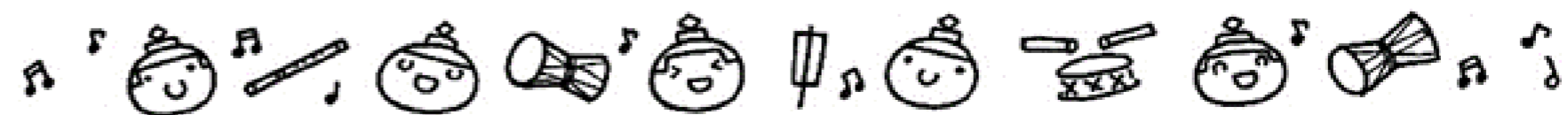


保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ちらし寿司 さわら西京焼 すまし汁 青菜のごまマヨ和え 果物(いちご)	三色蒸しパン お茶	さわら みそ とうふ 煮干し	こめ 白ごま(すり) こむぎこ さとう ジャム	いんげん コーン わかめ 人参 こまつな はくさい い ちご ほうれん草	エネルギー: 304kcal タンパク: 11.6g 脂質: 4g
2	土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	アンパンマンビスケット お茶	豚もも小間 煮干し みそ	こめ さらだあぶら さとう かたくりこ ビスケット	たまねぎ にんじん チンゲンサイ いんげん わかめ バナナ	エネルギー: 350kcal タンパク: 14g 脂質: 8.9g
4	月	ご飯 和風麻婆豆腐 青菜とコーンのスープ 果物(ぼんかん)	ラスク お茶	ぶたひきにく みそ とうふ きなこ	こめ ごまあぶら さとう か たくりこ しょくぼん マーガリン	いんげん 赤ピーマン しめじ 長ねぎ ほうれん草 コーン ぼんかん あおさ	エネルギー: 378kcal タンパク: 12.3g 脂質: 11.3g
5	火	ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご)	カルシウムヨーグルト お茶	豚肩ロース小間 ヨーグルト	こめ こむぎこ さらだあぶら バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん はくさい もやし りんご	エネルギー: 355kcal タンパク: 12.5g 脂質: 10.1g
6	水	ご飯 さわら西京焼 なめこ汁 カリフラワーオーロラソース 果物(バナナ)	キャラメルプリン お茶	さわら 煮干し みそ 牛 乳	こめ さとう	にんじん だいこん ほうれんそう なめこ カリフラワー バナナ	エネルギー: 516kcal タンパク: 16.8g 脂質: 14.9g
7	木	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 甘酢和え 果物(オレンジ)	スイートポテト お茶	鶏もも(皮なし)小間 とうふ みそ 牛乳	こめ さとう さらだあぶら さつまいも バター	たまねぎ はくさい ほうれん草 にんじん もやし バナナ	エネルギー: 403kcal タンパク: 15.4g 脂質: 7.5g
8	金	ご飯 ポークカレー もやしのごま和 え 果物(りんご)	マカロニきな粉和え お茶	豚もも小間 スキムミルク きなこ	こめ じゃがいも さらだあ ぶら 白ごま(すり) さとう マカロニ(乾)	たまねぎ にんじん りんご もやし ほうれんそう	エネルギー: 384kcal タンパク: 14.7g 脂質: 7g
9	土	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリー お茶	卵	スパゲッティ(乾) さらだあぶら ゼリー	たまねぎ ピーマン はくさい わかめ バナナ	エネルギー: 277kcal タンパク: 9.4g 脂質: 6.3g
11	月	ご飯 魚の味噌煮(さば) さつまいものみそ汁 おかか和え 果物(バナナ)	お好み焼き お茶	さば 味噌 とうふ 煮干 みそ けずりぶし かつおぶ し しらす干し	こめ さとう さつまいも こむぎこ さらだあぶら	たまねぎ ほうれんそう に んじん はくさい オレンジ キャベツ あおさ	エネルギー: 506kcal タンパク: 20.3g 脂質: 16.9g
12	火	煮込みうどん れんこんきんぴら 果物(オレンジ)	じゃこオニギリ お茶	鶏もも(皮なし)小間 油揚 げ(きざみ) かつおぶし け ずりぶし しらす干し	うどん さとう こめ	ほうれんそう 長ねぎ れんこん にんじん オレンジ	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.3g 脂質: 3.3g
13	水	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ マッシュポテト 果物(バナナ)	ババロア(ストロベリー) お茶	鶏もも(皮なし)小間 牛乳	こめ マーメレード オリーブゆ じゃがいも バター ジャム さとう	ほうれんそう たまねぎ え のきたけ コーン バナナ	エネルギー: 367kcal タンパク: 14.2g 脂質: 7.6g
14	木	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(キウイフルーツ)	ホットケーキ お茶	豚もも小間 煮干し みそ 牛乳 スキムミルク	こめ じゃがいも しらたき さらだあぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ キウイ	エネルギー: 458kcal タンパク: 17.4g 脂質: 8.9g
15	金	ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご)	プリンカラメルソースがけ お茶	豚肩ロース小間 ぎゅうにゅ う	こめ こむぎこ さらだあぶら バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん はくさい もやし りんご	エネルギー: 367kcal タンパク: 11.8g 脂質: 9.6g
16	土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	アンパンマンビスケット お茶	豚もも小間 煮干し みそ	こめ さらだあぶら さとう かたくりこ ビスケット	たまねぎ にんじん チンゲンサイ いんげん わかめ バナナ	エネルギー: 350kcal タンパク: 14g 脂質: 8.9g
18	月	ご飯 和風麻婆豆腐 青菜とコーンのスープ 果物(バナナ)	ラスク お茶	ぶたひきにく みそ とうふ きなこ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ しょくぼん マーガリン	いんげん 赤ピーマン しめじ 長ねぎ ほうれん草 コーン バナナ あおさ	エネルギー: 392kcal タンパク: 12.3g 脂質: 11.4g
19	火	ご飯 にぎり揚げ みそ汁 ゆで野菜 果物(りんご)	カルシウムヨーグルト お茶	ぶたひきにく 煮干し みそ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ 白 ごま(すり) さらだあぶら	たまねぎ ピーマン にんじ ん ひじき ほうれん草 しめじ カリフラワー リンゴ	エネルギー: 434kcal タンパク: 15.6g 脂質: 12.6g
21	木	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 甘酢和え 果物(オレンジ)	スイートポテト お茶	鶏もも(皮なし)小間 とうふ みそ 牛乳	こめ さとう さらだあぶら じゃがいも さつまいも バター	たまねぎ はくさい にんじん もやし ネーブル	エネルギー: 391kcal タンパク: 15.4g 脂質: 7.4g
22	金	ご飯 魚の味噌煮(さば) さつまいものみそ汁 おかか和え 果物(バナナ)	マカロニきな粉和え お茶	さば 味噌 とうふ 煮干し みそ けずりぶし かつおぶ し きなこ スキムミルク	こめ さとう さつまいも マ カロニ(乾)	たまねぎ ほうれんそう に んじん はくさい バナナ	エネルギー: 526kcal タンパク: 22.3g 脂質: 16.7g
23	土	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリー お茶	卵	スパゲッティ(乾) さらだあぶら ゼリー	たまねぎ ピーマン はくさい わかめ バナナ	エネルギー: 277kcal タンパク: 9.4g 脂質: 6.3g
25	月	ご飯 ポークカレー もやしのごま和え 果物(りんご)	ババロア(ストロベリー) お茶	豚もも小間 スキムミルク 牛乳	こめ じゃがいも さらだあ ぶら 白ごま(すり) さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん りんご もやし ほうれん草	エネルギー: 387kcal タンパク: 13.3g 脂質: 8.4g
26	火	煮込みうどん れんこんきんぴら 果物(オレンジ)	じゃこオニギリ お茶	鶏もも(皮なし)小間 油揚 げ(きざみ) かつおぶし け ずりぶし しらす干し	うどん さとう こめ	ほうれんそう 長ねぎ れんこん にんじん オレンジ	エネルギー: 320kcal タンパク: 13.3g 脂質: 3.3g
27	水	ご飯 鶏肉マーメレード焼 コンソメスープ マッシュポテト 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト お茶	鶏もも(皮なし)小間 牛乳 ヨーグルト	こめ マーメレード オリー ブゆ じゃがいも バター	ほうれんそう たまねぎ え のきたけ コーン バナナ	エネルギー: 348kcal タンパク: 14.6g 脂質: 6.7g
28	木	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(キウイフルーツ)	ホットケーキ お茶	豚もも小間 煮干し みそ 牛乳 スキムミルク	こめ じゃがいも しらたき さらだあぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ キウイ	エネルギー: 458kcal タンパク: 17.4g 脂質: 8.9g
29	金	ご飯 ポークチャップ 白菜スープ 果物(りんご)	プリンカラメルソースがけ お茶	豚肩ロース小間 ぎゅうにゅ う	こめ こむぎこ さらだあぶら バター	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん はくさい もやし りんご	エネルギー: 367kcal タンパク: 11.8g 脂質: 9.6g
30	土	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	菓子 お茶	豚もも小間 みそ	こめ さらだあぶら さとう かたくりこ ウエハース せんべい	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ わかめ バナナ	エネルギー: 363kcal タンパク: 13g 脂質: 8.2g

献立は変更になることがあります。  
午前のおやつは、お菓子和牛乳を提供します。



3月栄養給与量  
エネルギー: 480kcal  
タンパク: 17.9g  
脂質: 14.2g  
塩分: 1.2g