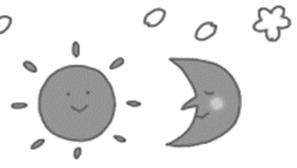
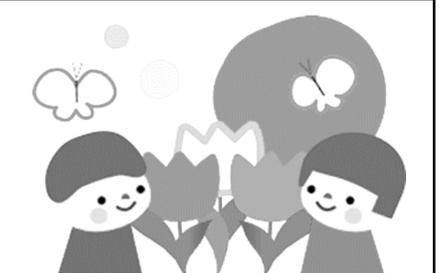


令和6年3月の献立

風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土																																					
凡例 給食献立		※3月の魚は「さば、カレイ、アジ、鮭、さわら、赤魚、メルルーサ、ヨシキリザメ」を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除いています。 ※ ★は新メニューです。						1 ひなまつりメニュー さげちらし さつま芋のレモン煮 厚揚げと大根の赤だし バナナ		2 ポークカレー りんご																																					
午前 おやつ (乳児)								牛乳 ウエハース		お茶																																					
午後 おやつ		<table border="1"> <thead> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>433 kcal</td> <td>17.2 g</td> <td>15.7 g</td> <td>60.1 g</td> <td>537 kcal</td> <td>21.1 g</td> <td>18.4g</td> <td>76.3 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>463 kcal</td> <td>16.3 g</td> <td>12.5 g</td> <td>71.3 g</td> <td>510 kcal</td> <td>17.0 g</td> <td>14.0 g</td> <td>79.0 g</td> </tr> </tbody> </table>						献立種類	乳児				幼児				栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	433 kcal	17.2 g	15.7 g	60.1 g	537 kcal	21.1 g	18.4g	76.3 g	目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	牛乳 いちごのカップ ケーキ		お茶 市販菓子	
献立種類	乳児				幼児																																										
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																							
平均栄養価	433 kcal	17.2 g	15.7 g	60.1 g	537 kcal	21.1 g	18.4g	76.3 g																																							
目標栄養価	463 kcal	16.3 g	12.5 g	71.3 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g																																							
赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 カや体温となる穀・油脂・砂糖・いも類								鮭、卵、厚揚げ、高野豆腐(卵、牛乳) きゅうり、干しいたけ、れんこん、絹さや、もみのり、レモン、大根、青ねぎ、バナナ(いちご)		豚肉 玉ねぎ、にんじん、りんご 米、じゃがいも、サラダ油、カレールウ																																					
4 ごはん かれの煮付け きゅうりの酢の物 にゅうめん		5 食パン ポークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ オニオンスープ		6 ごはん 赤魚のみぞれ煮 うずら卵添え 春菊の白和え なめことろろの味噌汁		7 リクエストメニュー わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ		8 ごはん さばの塩焼き 昆布の佃煮 春キャベツのおかか和え 豆乳味噌汁		9 豚井 オレンジ																																					
牛乳 ヨーグルト		牛乳 バナナチップス		牛乳 チーズ		牛乳 マンナビスケット		牛乳 コーンフレーク		お茶																																					
カレイ、ちりめんじゃこ、鶏肉 しょうが、白ねぎ、しめじ、大葉、にんじん きゅうり、わかめ、水菜、青ねぎ 米、三温糖、そうめん(じゃがいも、サラダ油)		豚肉、大豆、卵(赤みそ) 玉ねぎ、セロリ、エリンギ、にんじん、パセリ トマト缶、にんにく、ブロッコリー、生しいたけ コーン 食パン、じゃがいも、ウスターソース、中濃ソース ドレッシング(米)		赤魚、うずら卵、木綿豆腐、味噌(油揚げ、きなこ) 大根、白ねぎ、しょうが、にんじん、大葉 春菊、ひじき、なめこ、とろろ昆布、青ねぎ 米、こんにゃく、練りごま、焼き麩(黒糖)		鶏肉、生クリーム、牛乳(ヨーグルト) わかめ、しょうが、にんにく、レタス、レモン ミニトマト、にんじん、きゅうり、コーン、パセリ (みかん缶、パイナップル缶、りんご、バナナ) 米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも		さば、かつお節、豆乳、味噌(きなこ) 大根、にんじん、大葉、昆布、キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ 米、白ごま(マカロニ、サラダ油、黒糖)		豚肉 玉ねぎ、白ねぎ、にんじん、しめじ、オレンジ 米、糸こんにゃく、三温糖																																					
11 ごはん 鶏と大根の照り煮 もやしの彩り和え 豆腐とわかめの味噌汁		12 ミートスパゲティ 白菜とりんごのシャキシャキサラダ オレンジ		13 ごはん さわらの菜種焼き ピーマンの甘辛和え わけぎの酢味噌和え 水菜ともやしのすまし汁		14 ごはん 鶏肉の甘酢マヨチキン ほうれん草の納豆和え 大根とわかめの味噌汁		15 ごはん 白身魚のフライ★ 菜の花の胡麻和えサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		16 ハヤシライス バナナ																																					
牛乳 さつま芋スティック		牛乳 ウエハース		牛乳 りんご		牛乳 かぼちゃスティック		牛乳 バナナ		お茶																																					
鶏肉、木綿豆腐、味噌 大根、白ねぎ、生しいたけ、青ねぎ、しょうが 小松菜、もやし、赤ピーマン、コーン、刻みのり わかめ(ブルーン) 米、三温糖、ごま油(バナナチップス)		合挽ミンチ(チーズ) 玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、白菜、りんご レタス、オレンジ スパゲティ、オリーブオイル、ケチャップ、ウスターソース、 中濃ソース、ドレッシング(クッキー)		さわら、卵、油揚げ、白味噌(卵、牛乳) にんじん、大葉、ピーマン、わけぎ、水菜、もやし 白菜(バナナ) 米、サラダ油、三温糖、マヨネーズ (ホットケーキミックス)		鶏肉、納豆、味噌(こしあん) レタス、にんじん、ほうれん草、大根、わかめ 青ねぎ 米、三温糖、片栗粉		ヨシキリザメ、味噌(豚肉) レモン、キャベツ、にんじん、なばな、ブロッコリー エリンギ、玉ねぎ、青ねぎ(にんじん、にら) 米、パン粉、小麦粉、サラダ油、練りごま、白ごま じゃがいも(小麦粉、片栗粉、ごま油)		牛肉 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶 バナナ 米、サラダ油、ハヤシルウ																																					
18 ごはん 春キャベツの回鍋肉 チンゲン菜ともやしのナムル 卵スープ		19 ごはん メルルーサのタンドリー焼き 春雨サラダ 油揚げと白菜の味噌汁		20 		21 ごはん 鮭の塩麹焼き ごぼう味噌★ じゃが芋のほっこり炒め けんちん汁		22 ごはん カレーミートローフ きのこのさっぱり和え 野菜スープ		23 牛井 りんご																																					
牛乳 焼きそば		牛乳 あんバター トースト				牛乳 ヨーグルト クッキー		牛乳 中華ポテト		お茶 市販菓子																																					
豚肉、赤味噌、卵 キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、干しいたけ 白ねぎ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲン菜 緑豆もやし、にんじん、刻みのり、わかめ 米、サラダ油、ごま油、ごま(中華麺)		メルルーサ、ヨーグルト、油揚げ、味噌(こしあん) にんにく、にんじん、レタス、きゅうり、白菜 米、春雨、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉 (食パン、バター)		さわら、卵、油揚げ、白味噌(卵、牛乳) にんじん、大葉、ピーマン、わけぎ、水菜、もやし 白菜(バナナ) 米、サラダ油、三温糖、マヨネーズ (ホットケーキミックス)		鶏肉、納豆、味噌(こしあん) 大葉、にんじん、ごぼう、ひじき、さやいんげん 大根、青ねぎ 米、塩麹、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油 (クッキー)		合挽ミンチ、大豆ミート、卵、牛乳 玉ねぎ、にんじん、コーン、レタス、ミニトマト ブロッコリー、しめじ、生しいたけ、大根、にんじん キャベツ 米、パン粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース ポン酢しょうゆ(さつま芋、サラダ油、三温糖)		牛肉 玉ねぎ、にんじん、しめじ、りんご 米、糸こんにゃく																																					
25 ごはん 新たまねぎの生姜焼き 温野菜 大根とお麩の味噌汁		26 ごはん アジの竜田揚げ きのこソテー マロニーのさっぱり和え キャベツとにんじんの味噌汁		27 ごはん ごましょうゆチキン にんじんコーンバター おからの骨太サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁		28 ごはん さばの味噌煮 うずら卵添え 五目きんぴら きのこのすまし汁		29 豆まめカレー 新たまねぎの海藻サラダ オレンジ																																							
牛乳 オレンジ		牛乳 チーズ		牛乳 マンナ ビスケット		牛乳 バナナ		牛乳 ウエハース																																							
豚肉、卵、味噌(牛乳、卵) 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、キャベツ かぼちゃ、ブロッコリー、梅干し、大根、青ねぎ 米、マヨネーズ、麩(ホットケーキミックス)		アジ、味噌 にんにく、にんじん、レタス、しめじ、生しいたけ えのき、きゅうり、きくらげ、キャベツ、青ねぎ 米、片栗粉、サラダ油、バター、マロニー、塩麩 (麩、バター、三温糖、シナモン)		鶏肉、おから、チーズ、味噌 にんにく、レタス、にんじん、コーン、きゅうり しめじ、わかめ、青ねぎ 米、ごま油、ごま、マヨネーズ(カルピス)		さば、味噌、うずら卵、大豆 しょうが、白ねぎ、大葉、にんじん、切干大根 ごぼう、れんこん、ひじき、生しいたけ、しめじ えのき、青ねぎ 米、ごま油、ごま(さつま芋)		鶏ひき肉、大豆、ひよこ豆 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、刻み昆布 海藻ミックス、レタス、ミニトマト、オクラ、なばな 新玉ねぎ、オレンジ 米、じゃが芋、カレールウ、ウスターソース、 中濃ソース、ドレッシング(ポップコーン)																																							