



# 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。			1	ひなまつりメニュー さけちらし 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			
		※ ( )内の食品は、おやつで使用使用する食品です。									
		※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除しています。									
		※ ★は新メニューです。									
午前 おやつ (乳児)					牛乳 ウエハース	お茶					
午後 おやつ	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 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類				牛乳 いちごの Cappuccino ケーキ	お茶 市販菓子	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				
		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	
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	豚丼 オレンジ
牛乳 ヨーグルト	カレイ、ちりめんじゃこ、鶏肉	牛乳 バナナチップス	豚肉、大豆、卵(赤みそ)	牛乳 チーズ	赤魚、うずら卵、木綿豆腐、味噌(油揚げ、きなこ)	牛乳 マンナビスケット	鶏肉、生クリーム、牛乳(ヨーグルト)	牛乳 コーンフレーク	さば、かつお節、豆乳、味噌(きなこ)	豚肉 玉ねぎ、白ねぎ、にんじん、しめじ、オレンジ	
牛乳 ポテトチップス	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	牛乳 五平餅	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	牛乳 おあげきなこ	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	牛乳 フルーツヨーグルト	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、りんご、バナナ)	牛乳 マカロニかりんとう	大根、にんじん、大葉、昆布、キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	米、糸こんにゃく、三温糖	
	米、三温糖、そうめん(じゃがいも、サラダ油)		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)		米、こんにゃく、練りごま、焼き麩(黒糖)		米、片栗粉、サラダ油、じゃがいも		米、白ごま(マカロニ、サラダ油、黒糖)		
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	鶏肉、木綿豆腐、味噌	牛乳 ウエハース	合挽ミンチ(チーズ)	牛乳 りんご	さわら、卵、油揚げ、白味噌(卵、牛乳)	牛乳 かぼちゃスティック	鶏肉、納豆、味噌(こしあん)	牛乳 バナナ	ヨシキリザメ、味噌(豚肉)	牛肉 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶 バナナ	
牛乳 ドライフルーツ	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)	牛乳 クッキー 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	牛乳 バナナケーキ	にんじん、大葉、ピーマン、わけぎ、水菜、もやし 白菜(バナナ)	牛乳 水ようかん	レタス、にんじん、ほうれん草、大根、わかめ 青ねぎ	牛乳 チヂミ	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、サラダ油、ハヤシルウ	
	米、三温糖、ごま油(バナナチップス)		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)		米、サラダ油、三温糖、マヨネーズ (ホットケーキミックス)		米、三温糖、片栗粉		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)		
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	牛丼 りんご
牛乳 オレンジ	豚肉、赤味噌、卵	牛乳 バナナチップス	メルルーサ、ヨーグルト、油揚げ、味噌(こしあん)			牛乳 コーンフレーク	大葉、にんじん、ごぼう、ひじき、さやいんげん 大根、青ねぎ	牛乳 りんご	合挽ミンチ、大豆ミート、卵、牛乳	牛肉 玉ねぎ、にんじん、しめじ、りんご	
牛乳 焼きそば	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、生しいたけ 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	牛乳 あんバター トースト	にんにく、にんじん、レタス、きゅうり、白菜			牛乳 ヨーグルト クッキー	米、塩麹、じゃがいも、こんにゃく、サラダ油 (クッキー)	牛乳 中華ポテト	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、糸こんにゃく	
	米、サラダ油、ごま油、ごま(中華麺)		米、春雨、マヨネーズ、ケチャップ、カレー粉 (食パン、バター)						米、パン粉、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース ボン酢しょうゆ(さつま芋、サラダ油、三温糖)		
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	豚肉、卵、味噌(牛乳、卵)	牛乳 チーズ	アジ、味噌	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	さば、味噌、うずら卵、大豆	牛乳 ウエハース	鶏ひき肉、大豆、ひよこ豆		
牛乳 ホットケーキ	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	牛乳 お麩ラスク	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	牛乳 カルビスゼリー	牛乳	牛乳	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	牛乳 ポップコーン	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、マヨネーズ、麩(ホットケーキミックス)		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	牛乳 焼いも	米、ごま油、ごま(さつま芋)		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)		