

# 3月 献立表

令和5年

白岡市立西保育所

日付	曜日	主食	昼食<乳児・幼児>おかず	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	乳幼児おやつ	エネルギー	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			乳児	幼児
1	水	ごはん	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ ミルクスープ	はんこ・あぶら・ま かろに・まよねー す・こめ	ぶたひきにく・と うふ・ろーすは む・ペーこん・ ぎゅうにゅう	たまねぎ・きゅうり・にん じん・ほうれんそう・しめ じ	野菜ジュース せんべい	麦茶 フルーツポンチ	567	595
2	木		お別れ遠足 				ジョア	牛乳 チーズ蒸しパン	201	209
3	金	ごはん	鮭ちらし寿司 シューマイ 花麩のすまし汁	こめ・さとう・あぶ ら・しろこま・はな ふ	さけふれーく・た まご・しゅーま い・かつおぶし	きゅうり・しめじ・ばんの うねぎ	牛乳 ふがし	カルピス ひなあられ	656	722
4	土	ごはん	豚丼 ワカメのみそ汁	あぶら・さとう・こ め	ぶたにく・わか め・あぶらあげ・ にほし・みそ	しょうが・たまねぎ・ぐり んぴーす		麦茶 せんべい	322	404
6	月	食パン	グラタン コーンサラダ 野菜スープ 	まかろに・あぶら・ こむぎこ・ばたー どうもろこし・さ とう・しょくぼん	とりにく・ぎゅう にゅう・ちーず・ とりささみ	たまねぎ・ぶろっこりー しめじ・きゃべつ・きゅう り・にんじん・はくさい	牛乳 ビスコ	麦茶 青菜おにぎり	492	492
7	火	ごはん	鮭のパン粉焼き 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	まよねーす・はんこ あぶら・さとう・じ ゃがいも・しらたまふ こめ	あきさけ・こな ちーず・ちくわ みそ・にほし	ばせり・こまつな・にんじ ん・なのはな	ヨーグルト	牛乳 ココア揚げパン	554	645
8	水	ごはん	キーマカレー ツナサラダ ゼリー 	こめ・あぶら・か れーろ・さとう・ ぜりー	ぶたひきにく・ きゅうにゅう・つ な	たまねぎ・にんじん・な す・びーまん・とまとみ すに・にんにく・しょうが きゃべつ・きゅうり	牛乳 ウエハース	麦茶 肉うどん	568	600
9	木	ごはん	豚肉の生姜焼き ワカメと胡瓜の酢の物 ほうれん草のみそ汁	あぶら・さとう・こ め	ぶたにく・かに かま・わかめ・にほ し・みそ	しょうが・たまねぎ・きゅ うり・もやし・にんじん ほうれんそう・えのき・な がねぎ	ヨーグルト	麦茶 シュークリーム せんべい	395	432
10	金	ごはん	チャーハン 胡瓜の中華和え 蓮花湯	こめ・あぶら・こ まあぶら・さとう・く りーむこーんかん	ぶたひきにく・と りささみ・たまご	ながねぎ・みつくすべじ ぶる・きゅうり・にんじ ん・だいこん・たまねぎ ほうれんそう	牛乳 せんべい	牛乳 カステラ	595	633
11	土	ごはん	麻婆豆腐丼 ワカメスープ	こめ・あぶら・さ とう・かたくりこ・こ まあぶら・どうもろ こし	ぶたひきにく・と うふ・みそ・わか め	ながねぎ・ぐりんぴーす にんにく・しょうが・たま ねぎ		麦茶 パイ菓子	380	472
13	月	わかめ ごはん	五目玉子焼き 春雨サラダ はんぺんのみそ汁	あぶら・さとう・ほ るさめ・こまあぶ ら・こめ	ぶたひきにく・たま ご・ろーすはむ・は んぺん・にほし・み そ・たきこみわかめ	たまねぎ・にんじん・しい だけ・きゅうり・にら	牛乳 クラッカー	野菜ジュース 焼きそば	566	567
14	火	ごはん	タラの味噌マヨ焼き 切干大根煮 キャベツのみそ汁 	まよねーす・あぶ ら・さとう・ほんみ りん・こめ	たら・みそ・さつ まあげ・にほし・ みそ	きりほしだいこん・にんじ ん・ほししいだけ・いんげ ん・きゃべつ・えのき	ヨーグルト	牛乳  お楽しみパン	466	534
15	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ カニカマのごまマヨサラダ 春雨スープ 	かたくりこ・あぶ ら・どうもろこし・ま よねーす・しろこま・さ とう・はるさめ・こめ	とりにく・かに かま・ペーこん	おろししょうが・にんに く・きゃべつ・きゅうり ほうれんそう・にんじん たまねぎ	牛乳 ふがし	牛乳 マカロニきな粉	624	647
16	木	ごはん	焼肉炒め 中華胡瓜 ワカメスープ	あぶら・さとう・し ろこま・どうもろこ し・こまあぶら・こ め	ぶたにく・わか め・なると	たまねぎ・もやし・にんじ ん・びーまん・にんにく だいこん・きゅうり・えの き	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	417	454
17	金	ごはん	ミートボール～甘酢あん～ ほうれん草の胡麻和え 大根のみそ汁	さとう・かたくり こ・しろこま・こめ	みーとほーる・あ ぶらあげ・にほ し・みそ	ほうれんそう・にんじん もやし・だいこん・なが ねぎ	牛乳 せんべい	麦茶 プリン せんべい	529	535
18	土		焼きそば 野菜スープ	ゆでちゅうかめん あぶら	ぶたにく・あお のり・ほーくういん な	きゃべつ・にんじん・もや し		麦茶 ビスケット	265	331
20	月	ごはん	チンジャオロース ナムル 白菜のみそ汁	かたくりこ・あぶ ら・さとう・しろこ ま・こまあぶら・こ め	ぶたにく・あぶ らあげ・みそ・にほ し	しょうが・びーまん・たけ のこかん・にんじん・ほう れんそう・もやし・はくさ い・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 フレンチトースト	599	661
21	火		春分の日							
22	水	ごはん	鰯の西京焼き ひじきのサラダ なるとのすまし汁	さとう・ほんみり ん・あぶら・こめ	さわら・みそ・ ろーすはむ・ひじ き・なると・かつ おぶし	にんじん・きゅうり・こま つな	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナケーキ	521	564
23	木	ごはん	ささみフライ 和風フレンチサラダ 豆腐のみそ汁	あぶら・あぶら・さ とう・こめ	ささみふらい・ ろーすはむ・どう ふ・わかめ・にほ し・みそ	きゃべつ・にんじん・なが ねぎ	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	556	632
24	金	ロール パン	ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ ゼリー	じゃがいも・ばたー こむぎこ・どうもろこ し・さとう・こまあぶ ら・ぜりー・ばたー ろーる	とりにく・ぎゅう にゅう	たまねぎ・にんじん・ぶ ろっこりー・ほうれんそう	牛乳 たまごボーロ	牛乳 ビスケット	601	604
25	土	ごはん	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	こめ・じゃがいも あぶら・どうもろこ し・さとう・こまあ ぶら	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にん にく・しょうが・ぶろっ こりー		麦茶 せんべい	317	396
27	月	ごはん	竹輪の磯辺揚げ 納豆和え ニラ玉みそ汁 	こむぎこ・あぶら こめ	ちくわ・たまご あおのり・なっ とう・かつおぶし にほし・みそ	きゃべつ・きゅうり・にん じん・にら・ながねぎ	牛乳 せんべい	野菜ジュース スパゲティミートソース	594	612
28	火	ごはん	豚肉の柳川風煮 もやしのゴマ和え えのきのみそ汁	あぶら・さとう・ほ んみりん・しろこ ま・こめ	ぶたにく・たま ご・ちくわ・わか め・みそ・にほし	ごぼう・にんじん・ほし しいだけ・いんげん・も やし・ほうれんそう・えの き・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト	450	516
29	水	ごはん	チキンカレー キャベツのサラダ ヨーグルト	こめ・じゃがいも あぶら・かれーろ う・どうもろこし さとう	とりにく・ぎゅう にゅう・ろーすは む・よーぐる	にんじん・たまねぎ・にん にく・しょうが・きゃべ つ・きゅうり	牛乳 ギンビス	牛乳 ポテコ	636	676
30	木	ごはん	赤魚の煮付け 白菜の海苔酢和え なめこのみそ汁	ほんみりん・さ とう・こめ	あかうお・ちく わ・きざみのり どうふ・みそ・に ほし	しょうが・はくさい・もや し・にんじん・なめこ・ば んのうねぎ	ヨーグルト	牛乳 お麩ラスク	475	542
31	金	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き ポテトサラダ 花麩のすまし汁	しろこま・さとう・ほ んみりん・あぶら じゃがいも・まよね ーす・はなふ・こめ	とりにく・みそ ろーすはむ・かつ おぶし	きゅうり・にんじん・しめ じ・ばんのうねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 レモンケーキ	598	620

※食材の都合により、献立の一部を変更することもあります。

※土曜日の給食は千駄野保育所での提供になります。