

3月 献立表

令和5年

白岡市立千駄野保育所

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	ぼんこ・あぶら・ま かろに・まよねー ず・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	ごはん	豚肉の生姜焼き ワカメと胡瓜の酢の物 キャベツの味噌汁	あぶら・さとう・こ め	ぶたにく・かにか ま・わかめ・あぶ らあげ・にほし みそ	しょうが・たまねぎ・きゅ うり・もやし・にんじん きゃべつ・えのき	ヨーグルト	牛乳 ココア揚げパン 	524	646
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・なの はな	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 んびーす		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 とうもろこし・さと う・しょくぱん	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 シュークリーム せんべい	472	467
7	火	ごはん	鮭のパン粉焼き 小松菜の和え物 もやしの味噌汁	まよねーず・ばん こ・あぶら・しろこ ま・さとう・こめ	あきさけ・こな ちーず・わかめ にほし・みそ	ばせり・こまつな・にんじ ん・もやし・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 カステラ	550	640
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 れーるう・さとう ぜりー	ぶたひきにく・ ぎゅうにゅう・つ な	たまねぎ・にんじん・な す・びーまん・とまとみず 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		お別れ遠足 				ショア	牛乳 チーズ蒸しパン	201	209
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・みっくすべじ たぶる・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	麦茶 青菜おにぎり	554	582
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・とうもろ こし	ぶたひきにく・と うふ・みそ・わか め	ながねぎ・ぐりんびーす にんにく・しょうが・たま ねぎ		麦茶 パイ菓子 	380	472
13	月	ごはん	ミートボール〜甘酢あん〜 ほうれん草の胡麻和え 大根の味噌汁	さとう・かたくり こ・しろこま・こめ	みーとぼーる・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 クラッカー	牛乳 お楽しみパン	579	563
14	火	ごはん	タラの味噌マヨ焼き 切干大根煮 ほうれん草の味噌汁	まよねーず・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・ほししいたけ・いんげ ん・ほうれんそう・えの き・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	509	591
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・とうもろこし・ まよねーず・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	麦茶 鮭おにぎり	537	520
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・とうもろこ 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	野菜ジュース 焼きそば	470	520
17	金	わかめ ごはん	五目玉子焼き 春雨サラダ はんぺんの味噌汁	あぶら・さとう・は 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 たけ・きゅうり・にら	牛乳 せんべい	牛乳 バームクーヘン せんべい	546	598
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	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・とうもろこ 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 せんべい	牛乳 ドーナツ	617	682
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 豆腐の味噌汁	あぶら・あぶら・さ とう・こめ	ささみふらい ろーすはむ・とう 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 お麩ラスク	572	665
24	金	ごはん	チンジャオロース ナムル 白菜の味噌汁	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 たまごボーロ	牛乳 ビスケット	539	536
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・とうもろこ 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	ハンペンチーズフライ 納豆和え 二つ玉味噌汁	こむぎこ・ぼんこ あぶら・こめ	はんぺん・すらいす ちーず・たまご 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	麦茶 ポテコ	577	594
28	火	ごはん	豚肉の柳川風煮 もやしのゴマ和え えのきの味噌汁	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 いたけ・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 フレンチトースト	572	668
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・かれーる う・とうもろこし さとう	とりにく・ぎゅう にゅう・ろーすは む・よーくと	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	野菜ジュース スパゲティミートソース	635	654
30	木	ごはん	赤魚の煮付け 白菜の海苔酢和え なめこの味噌汁	ほんみりん・さと う・こめ	あかうお・ちく わ・きさみのり とうふ・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 フライドポテト	389	435
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 ーず・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・ぼんのうねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 レモンケーキ		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。

※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォローアップミルクや他のおやつ等で栄養補給を行ないます。