

3月 献立表

令和5年

白岡市立高岩保育所

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	ミートローフ マカロニサラダ ミルクスープ	あぶら・ほんこ・ほんみりん・さとう・かたくりこ・まからう・まよねーす・こめ	とうふ・ぶたひきにく・ろーすはむ・ペーこん・ぎゅうにゅう	たまねぎ・みつくすべじたぶる・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・なの	牛乳 ふがし	カルピス ひなあられ	654	721
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	まからう・あぶら・こむぎこ・ぱたー・とうもろこし・さとう・しょくぼん	とりにく・ぎゅうにゅう・ちーす・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 シュークリーン  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 もやしのみそ汁	まよねーす・ほんこ・あぶら・さとう・こめ	あきさけ・こなちーす・ちくわ・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	麦茶 青菜おにぎり	440	486
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・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・とまとみず・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 キャベツのみそ汁	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・きゃべつ・えのき	ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	503	582
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・ごまあぶら・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	牛乳 お楽しみパン 	528	549
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・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 クラッカー	牛乳 ココア揚げパン	621	655
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 クッキー ゼリー	531	618
15	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ かにかまのごまマヨサラダ  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	野菜ジュース 焼きそば	590	586
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	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	牛乳 カステラ	616	684
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	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・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 ドーナツ	546	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・ぱたー・こむぎこ・とうもろこし・さとう・こまあぶら・ぜりー・ぱたーるーる	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	613
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	竹輪の磯辺揚げ 納豆和え 二ら玉みそ汁	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 フライドポテト  せんべい	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・かれーる・さとう・とうもろこし・さとう	とりにく・ぎゅうにゅう・ろーすはむ・よーぐると	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	麦茶 ポテコ	569	575
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・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 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。