



3月 献立表



令和6年

白岡西保育所

日 付	曜 日	主 食	屋食<乳児・幼児>	主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	
				主に肌や力の もとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだを つくるもの			乳児	幼児
1	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・はなぶ	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	633	701
2	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 ず		麦茶 せんべい	307	385
4	月	ロール パン	チーズオムレツ ツナサラダ 野菜スープ	あぶら・さとう・ばたー ろーる	ぶるせすちーず・ろー ずはむ・たまご・きゅ うりゅう・つな・とり さき	たまねぎ・きゅうり・に んじん・ きゅうり・ほくさい	牛乳 ビスコ	麦茶 青菜おにぎり	486	489
5	火	ごはん	銀鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁	あぶら・こめ	さけ・なつとう・かつ おぶし・ぶたにく・と うふ・にほし・みそ	きゅうり・きゅうり・に んじん・ だいこん・しめじ・ごぼ う・なが ねぎ	ヨーグルト	麦茶 シュークリーム せんべい	409	450
6	水	ごはん	キーマカレー チーズサラダ ゼリー	こめ・あぶら・かれーる う・まよねーず・せりー	ぶたひきにく・きゅ うりゅう・ぶるせすち ーず	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・きゅうり・き ゅうり	牛乳 ウエハース	牛乳 フライドポテト	543	593
7	木	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜の和え物 白菜のみそ汁	あぶら・さとう・こめ	ぶたにく・ちくわ・あ ぶらあげ・みそ・にほ し	しょうが・たまねぎ・こ まつな ・にんじん・ほくさい・ ながねぎ	ヨーグルト	麦茶 肉うどん	394	432
8	金	ごはん	チャーハン 胡瓜の中華和え 蓮花湯 乳酸菌飲料	こめ・あぶら・こまあ ぶら・さとう・くりー む・かん	ぶたひきにく・とり さき・たまご・やく ると	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 カステラ	600	642
9	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 ず・にん にく・し ょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	287	357
11	月	ごはん	ミートボール〜甘酢あん〜 ほうれん草の胡麻和え 大根のみそ汁	さとう・かたくりこ・し ろこま・こめ	みーとぼーる・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 クラッカー	牛乳 フレンチトースト	626	662
12	火	ごはん	鯖のインディアン焼き 切干大根煮 小松菜のみそ汁	ほんみりん・あぶら・さ とう・こめ	さば・さつまあげ・に ほし・みそ	きりほしだいこん・に んじん・ほ しいたけ・い んげん・こ まつな ・えのき・な がねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース 焼きそば	453	500
13	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ カニカマのごまヨサダ 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・ほる 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 プリン せんべい	522	505
14	木	ごはん	三色丼 ワカメと胡瓜の酢の物 はんぺんのみそ汁 ジョア	こめ・さとう・ほんみ りん・あぶら	とりにく・たまご・ かにかま・わかめ・は ん ぺん・にほ し・みそ ・じょあいち ご	しょうが・いんげん・き ゅうり・ もやし・に んじん・に ら・たま ねぎ	ヨーグルト	牛乳 チーズ蒸しパン	554	644
15	金	ごはん	焼肉炒め 中華胡瓜 ワカメスープ	あぶら・さとう・しろう 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	牛乳 せんべい	牛乳 ワッフル	465	495
16	土	ごはん	チキンカレー 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	とりにく	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	253	316
18	月	ロール パン	ホワイトシチュー コールスローサラダ ゼリー	じゃがいも・ばたー・こ むぎ こ・さとう・あぶら・せ りー ・ばたー ろーる	とりにく・きゅうり ゅう ・なま くりー む・ろ ーず はむ	たまねぎ・にんじん・ぶ ろっ こりー ・き ゃべつ・ き ゅうり	牛乳 せんべい	麦茶 鮭おにぎり	542	576
19	火	ごはん	銀ダラの西京焼き ひじきのサラダ なるとのみそ汁	さとう・ほんみりん・あ ぶら ・こめ	ぎんだら・みそ・ろー ず 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	ヨーグルト	牛乳 ビスケット	432	494
20	水		春分の日							
21	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・さとう・こめ	ささみふらい・ろー ず はむ・と うふ・わ かめ・ にほし・ みそ・ た きこ みわかめ	きゅうり・にんじん・な がねぎ	ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	542	630
22	金	ごはん	チンジャオロース ナムル キャベツのみそ汁	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・にほし・み そ	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・ き ゃべつ ・えの き	牛乳 たまごポーロ	牛乳 お楽しみパン	515	501
23	土	ごはん	ケチャップライス 野菜スープ	こめ・あぶら	とりにく・ぼーくう い ん な	たまねぎ・みつくすべ じたぶる ・ き ゃべつ ・にん じん		麦茶 せんべい	255	321
25	月	ごはん	ハンパチーフライ 春雨サラダ ニラ玉みそ汁	こむぎこ・ばんこ・あ ぶら ・ほる さめ・ さ とう ・こ ま あ ぶら ・こめ	はんぺん・すらい ず ちー ず・ろ ーず はむ・ たま ご・に ほし ・み そ	きゅうり・にんじん・に ら・な が ね ぎ	牛乳 せんべい	牛乳 お昼ラスク	606	650
26	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 ココア蒸しパン	524	609
27	水	ごはん	ポークカレー 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	ぶたにく・ろーず は む・よ ー く 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	牛乳 ポテコ	597	633
28	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	あかうち・ちくわ・き さ み のり ・と う ふ ・ み そ ・に ほ し	しょうが・ほくさい・も やし・ に ん じ ん ・ な め こ ・ は ん の う ね ぎ	ヨーグルト	野菜ジュース スパゲティミートソース	437	483
29	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	しろうこま・さとう・ほん みり ん・あ ぶら ・じゃ がい も ・ま よ ね ー ず ・は な ぶ ・ こ め	とりにく・みそ・ろー ず は む ・か つ お ぶ し	きゅうり・にんじん・し めじ ・は ん の う ね ぎ	牛乳 せんべい	牛乳 レモンケーキ	552	584
30	土	ごはん	ツナピラフ 野菜スープ	こめ・あぶら	つな	たまねぎ・みつくすべ じたぶる ・ き ゃべ つ ・に ん じ ん ・ ほ うれ ん そ う		麦茶 せんべい	241	303

※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。
 ※太字はさくらぐみのリクエストになります。