



# 3月 献立表



令和6年

白岡千駄野保育所

日 付	曜 日	主 食	昼食<乳児・幼児>	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		
				主に糖や力の もとになるもの	主からだをつくるもの	主からだを 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	さけられーく・たま ご・しゅーまい・かつ お返し	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・くりん びーず		麦茶 せんべい	307	385	
4	月	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 お返し・ぶたにく・と うふう・つな・とり ささみ	きゅうり・しめじ・にんじ ん・だいこん・しめじ・こぼ う・ながねぎ	牛乳 ピスコ	麦茶 青菜おにぎり	457	454	
5	火	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	ぶろせすちーず・ろー すはむ・たまご・きゅ うりゆう・つな・とり ささみ	たまねぎ・きゅうり・にんじ ん・きゅうり・はくさい	ヨーグルト	麦茶 肉うどん 	431	475	
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 う・まよねーず・ゼリー	ぶたひきにく・きゅう りゆう・ぶろせすちー ず	たまねぎ・にんじん・なす ・びーまん・たまご・にん じんにく・しょうが・きゅう り・きゅうり	牛乳 ウエハース	麦茶 シュークリーム せんべい	525	555	
7	木		春の遠足 				野菜ジュース	牛乳 豆腐ドーナツ 	210	210	
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・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 ら・かじかま・わかめ ・たまご・やくる と	ながねぎ・みつくすべたぶ ろ・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・ごまあぶら・と うもろこし	ぶたひきにく・とう ふう・みそ・わかめ	ながねぎ・くりんびーず・にん じんにく・しょうが・たまねぎ		麦茶 せんべい	287	357	
11	月	ごはん	鶏肉の唐揚げ カニカマのごまヨササラダ 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・ きゅうり・たまご・ほうれん そう・にんじん・たまねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 フレンチトースト	632	665	
12	火	ごはん	鯖のインディアン焼き 小干大根煮 切干菜のみそ汁	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	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 ふがし	麦茶 プリン せんべい	516	502	
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 ショア	こめ・さとう・ほんみ りん・あぶら	とりひきにく・たまご ・かじかま・わかめ・ほん ぺん・にほし・みそ・ じゅあいろこ	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 お餅揚げパン 	573	667	
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・しろこ ま・とうもろこし・ごまあ 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・ごまあぶら	とりにく	にんじん・たまねぎ・にんに く・しょうが・ぶろっころー		麦茶 せんべい	253	316	
18	月	ごはん	銀ダラの西京焼き 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	ぎんだら・みそ・ろー すはむ・ひじき・なる と・かつお返し	にんじん・きゅうり・こまつな	牛乳 せんべい	牛乳 ピスケット	462	494	
19	火	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	とりひきにく・きゅう りゆう・なまくりーむ・ ろーすはむ	たまねぎ・にんじん・ぶろっ ころー・きゅうり・きゅうり	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	512	576	
20	水		春分の日								
21	木	ワカメ 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 すはむ・とうふう・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・ごまあぶ 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・きゅうり・えの き	牛乳 たまごボーロ	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 んなー	たまねぎ・みつくすべたぶ ろ・きゅうり・にんじん		麦茶 せんべい	255	321	
25	月	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 さみのり・とうふう・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	牛乳 せんべい	牛乳 フライドポテト	410	404	
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 お麩ラスク	510	590	
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・かれーらう・とうもろ こし・さとう	ぶたにく・ろーすは む・よーくると	にんじん・たまねぎ・にんに く・しょうが・きゅうり・き ゅうり	牛乳 ギンピス	牛乳 ポテコ	597	633	
28	木	ごはん	ハンペンチーズフライ 春雨サラダ ニラ玉みそ汁 	こむぎこ・ばんこ・あぶ ら・あぶら・さとう・こ まあぶら・こめ	はんぺん・すらいす ちーず・ろーすはむ・ たまご・にほし・みそ	きゅうり・にんじん・にら・な がねぎ	ヨーグルト	野菜ジュース スパゲティミートソース	547	622	
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	とりひきにく・みそ・ろー すはむ・かつお返し	きゅうり・にんじん・しめじ・ ほんのうねぎ	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・みつくすべたぶ ろ・きゅうり・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。  
 ※0歳児クラスの牛乳の飲めないお子様にはフォロアップミルクやおやつ等で栄養補給を行います。  
 ※太字はさくらぐみのリクエストになります。