



3月 献立表



令和6年

白岡高岩保育所

日曜日 付日	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	さけられーく・たま ご・しゅまい・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	ふたにく・わかめ・あ ぶらあげ・にほし・み そ	しょうが・たまねぎ・くりん びーす		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	ぶろせすちーす・ろ ーすはむ・たまご・きゅ うにゅう・つな・とり さきみ	たまねぎ・きゃべつ・にんじ ん・きゅうり・はくさい	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 すいとん	こむぎこ・こめ	さけ・なつとう・かつ お返し	きゃべつ・きゅうり・にんじ ん・こまつな・えのき・たまね ぎ	ヨーグルト	牛乳 きな粉揚げパン	473	540
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・まよねーす・ゼリー	ふたひきにく・きゅう にゅう・ぶろせすちー す	たまねぎ・にんじん・なす ・びーまん・とまとみずに・にん じんにく・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	531	562
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	ふたにく・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・はくさい・なが ねぎ	ヨーグルト	麦茶 シュークリーム せんべい	401	442
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	ふたひきにく・とりさ きみ・たまご・やくる と	ながねぎ・みつくすべしたぶ 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・ごまあぶら・と うもろこし	ふたひきにく・とう が・みそ・わかめ	ながねぎ・くりんびーす・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	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	みーとぼーん・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・ ほししいたけ・いんげん・こまつ な・えのき・ながねぎ	ヨーグルト	牛乳 ワッフル	444	506
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 チーズ蒸しパン	578	589
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 ・かにかま・わかめ・ほん ぺん・にほし・みそ・ じゅあいらこ	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	野菜ジュース 焼きたけ	539	610
15 金	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・わか め・にほし・みそ・た きこみわかめ	きゃべつ・にんじん・ながねぎ	牛乳 せんべい	牛乳 お楽しみパン	529	575
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・ぶろっこりー		麦茶 せんべい	523	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・ぜ りー・ばたーろー	とりにく・きゅうり ・なまくりーむ・ ろーすはむ	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	ヨーグルト	麦茶 プリン せんべい	402	441
20 水		春分の日							
21 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・ごまあ ぶら・こめ	ふたにく・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	牛乳 バナナケーキ	479	550
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	ふたにく・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 たまごボーロ	牛乳 ビスケット	512	498
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・みつくすべしたぶ 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・はるさめ・さとう・ご まあぶら・こめ	はんぺん・すらいす ちーす・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	牛乳 せんべい	牛乳 お楽しみパン	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	ふたにく・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	424	483
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	ふたにく・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 ザップポテト	522	539
28 木	ごはん	赤魚の煮付け 白菜の海苔酢和え やめこのみそ汁	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	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・はなぶ・ こめ	とりにく・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・みつくすべしたぶ 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。