

### 3月 献立表 幼児食

2024年 3月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 金	ちらし寿司 鶏肉の香草焼き 菜の花の和え物 麩のスープ	○牛乳(am) ◎ポップおこし ◎カルピス(pm)	油揚げ、桜でんぶ、鶏糸卵、鶏もも肉、かにかま、かつお節、牛乳	にんじん、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、なのほな、こまつな、キャベツ、カットわかめ、まいたけ	うるち米、いりごま、上白糖、釜焼きふ、有塩バター	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.5g 脂質 19.9g 炭水化物 71.4g 塩分 2.8g
2 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎芋けんぴ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、スイートコーン	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 546kcal たんぱく質 15.9g 脂質 17.7g 炭水化物 87.8g 塩分 2.4g
4 月	ごはん すき焼き風煮 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎きな粉蒸しパン ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、かにかま、牛乳、豆乳、きな粉	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、れんこん、カットわかめ	うるち米、しらたき、上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油、黒砂糖	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.8g 炭水化物 81.9g 塩分 2.7g
5 火	バターキチンカレー 温野菜 野菜スープ	○牛乳(am) ◎グレープフルーツ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールドトマト缶、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、グレープフルーツ	うるち米、押麦、炒め油、じゃがいも、食塩不使用バター、いりごま	エネルギー 546kcal たんぱく質 18.3g 脂質 20.5g 炭水化物 79.0g 塩分 2.5g
6 水	豆乳担々麺 キャベツのおかか和え バナナ	○牛乳(am) ◎きつねおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、豆乳、かつお節、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	チンゲンサイ、長ねぎ、りょうとうもやし、スイートコーン、キャベツ、にんじん、バナナ、万能ねぎ	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、うるち米	エネルギー 517kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.7g 炭水化物 84.6g 塩分 3.6g
7 木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草のナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎じゃこトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、なす、りょうとうもやし、ほうれん草、にんじん、あおのり	うるち米、炒め油、上白糖、ごま油、いりごま、食パン	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.0g 炭水化物 70.2g 塩分 2.4g
8 金	ごはん 鮭のきのこソース かぶのサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎羊ようかん ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、かぶ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、粉寒天	うるち米、有塩バター、薄力粉、さつまいも、上白糖	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.6g 炭水化物 79.7g 塩分 1.7g
9 土	カレーライス スープ	◎バナナ ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、スイートコーン、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 533kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.6g 炭水化物 86.7g 塩分 2.8g
11 月	ごはん ピザバーグ フレッシュサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎かぼちゃクッキー ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー	うるち米、パン粉、サラダ油、薄力粉、マーガリン、上白糖	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.7g 炭水化物 73.1g 塩分 2.2g
12 火	ごはん ミートオムレツ じゃがいものコンソメ炒め 納豆 みそ汁	○牛乳(am) ◎マヨネーズラスク ◎牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー	うるち米、上白糖、じゃがいも、フランスパン	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.2g 脂質 25.8g 炭水化物 70.3g 塩分 2.4g
13 水	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁	○牛乳(am) ◎オレンジ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	さば、ロースハム、牛乳	ごぼう、きゅうり、レタス、スイートコーン、はくさい、かぶ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖	エネルギー 536kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.7g 炭水化物 79.0g 塩分 2.1g
14 木	ごはん 回鍋肉 大根のそぼろあんかけ にら玉スープ	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、鶏ひき肉、液卵、牛乳、きな粉	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、マカロニ	エネルギー 526kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.9g 炭水化物 76.9g 塩分 2.5g
15 金	<b>お楽しみ献立</b>					エネルギー 654kcal たんぱく質 26.0g 脂質 30.9g 炭水化物 76.2g 塩分 3.1g
16 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、スイートコーン	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 421kcal たんぱく質 15.5g 脂質 13.6g 炭水化物 65.0g 塩分 2.4g
18 月	ごはん 肉野菜炒め さつまいものサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎チヂミ ◎牛乳(pm)	豚もも肉、ロースハム、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、レタス、にら	うるち米、炒め油、さつまいも、上新粉、薄力粉、ごま油、上白糖	エネルギー 564kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.3g 炭水化物 77.3g 塩分 1.9g
19 火	ごはん ほっけの塩焼き チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎バナナ ◎芋けんぴ ◎牛乳(pm)	ほっけ、プロセスチーズ、牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、バナナ	うるち米、サラダ油	エネルギー 489kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.0g 炭水化物 72.0g 塩分 2.0g
21 木	たぬきうどん 白菜の塩昆布和え みかん	○牛乳(am) ◎鮭と青菜のおにぎり ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、なると、ロースハム、牛乳、ぎんざけ	たまねぎ、長ねぎ、ほうれん草、はくさい、塩昆布、みかん、こまつな	うどん、天ぷら粉、炒め油、いりごま、うるち米	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.3g 炭水化物 84.7g 塩分 3.2g
22 金	麦ごはん キーマカレー 切干大根のサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎お麩スナック ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、大豆、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールドトマト缶、切干しいたけ、きゅうり、レタス、あおのり	うるち米、押麦、炒め油、上白糖、釜焼きふ、サラダ油	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.1g 炭水化物 70.4g 塩分 3.8g
25 月	わかめごはん たまご焼き ひじきの炒り煮 豚汁	○牛乳(am) ◎ケーク・サレ ◎牛乳(pm)	液卵、豚ひき肉、大豆水煮缶、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	たけのこ、にんじん、万能ねぎ、干しひじき、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、上白糖、炒め油、板こんにゃく、薄力粉、サラダ油	エネルギー 594kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.7g 炭水化物 65.5g 塩分 3.8g
26 火	ごはん 肉じゃが ほうれん草のお浸し みそ汁	○牛乳(am) ◎あんバタートースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、かつお節、牛乳、こしあん	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほうれん草	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、食パン、マーガリン	エネルギー 492kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.8g 炭水化物 74.7g 塩分 2.0g
27 水	ごはん しゅうまい マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎米粉のマフィン ◎牛乳(pm)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	きゅうり、スイートコーン、レタス	うるち米、マカロニ	エネルギー 447kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.9g 炭水化物 65.9g 塩分 2.1g
28 木	ごはん 松風焼き 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎芋もち ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、油揚げ、なると、かつお節	長ねぎ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター	エネルギー 496kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.1g 炭水化物 72.1g 塩分 2.8g
29 金	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め きゅうりの華風サラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎牛乳寒天 ◎ウエハース ◎麦茶	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、えのきたけ、万能ねぎ、粉寒天、みかん缶	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉	エネルギー 412kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.1g 炭水化物 69.8g 塩分 1.9g
30 土	カレーライス スープ	◎バナナ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、スイートコーン、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 522kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 88.8g 塩分 2.6g