

令和6年 3月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	五目ちらしずし 鶏肉の醤油焼 すまし汁(菜の花・麩) オレンジ	七分米/砂糖/サラダ油/切 麩/ひなあられ/ホットケ ーキミックス	こんぶ(素干し)/油揚げ/ 焼き竹輪/鶏むね(皮付、生) /普通牛乳/スキムミルク /調製豆乳	れんこん/にんじん/グリーンピース /和種バナ(花らい・茎、生)/えの きたけ/パプリカ/いちご(生) /小松菜	牛乳 ひな祭り三色蒸しパン
2 土	ポークカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがい も/砂糖	豚大型もも(脂身付、生)/フ レーンヨーグルト/普通牛 乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじ ん/バナナ	牛乳 お菓子
4 月	★バリバリ春巻き弁 豆腐と小松菜のスー プ フルーツ豆乳かん	七分米/緑豆はるさめ/ごま 油/砂糖/ワタンの皮/サ ラダ油/小麦粉/食塩不使用 バター	豚ひき肉/木綿豆腐/調製 豆乳/スキムミルク/普通 牛乳	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/に んじん/えのきたけ/にんにく/小 松菜/みかん缶詰	牛乳 ココアスコーン
5 火	麦ご飯 変わりがんどき カムカムサラダ 味噌汁(わか・エ・油揚)	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま油/じゃが いも/マヨネーズ	木綿豆腐/鶏ひき肉(生)/ 干ひき/スキムミルク/ いか加工品(くん製)/乾燥 わかめ/油揚げ/味噌/普 通牛乳/あおのり(素干し) /プロセスチーズ	白ねぎ/にんじん/切干大根/もや し/えのきたけ	牛乳 ポテトのチーズ焼き
6 水	★まめまめカレーうどん 春キャベツのチーズサラダ オレンジ	うどん(ゆで)/サラダ油/片 栗粉/砂糖/七分米/ごま (乾)	豚大型もも(脂身、生)/油揚 げ/大豆/プロセスチーズ /味噌	にんじん/玉葱/小松菜/キャベ ツ/きゅうり/パプリカ/レ ンジ	麦茶 五平餅
7 木	麦ご飯 焼肉 きゅうりの甘酢漬け 異沢山味噌汁	七分米/押麦/砂糖/ごま 油/じゃがいも/ホット ケーキミックス/食塩不使用 バター	豚大型もも(脂身付、生)/生 揚げ/味噌/牛乳/スキム ミルク/普通牛乳	玉葱/ピーマン/りんご/しょうが /にんにく/きゅうり/大根/にん じん	牛乳 二色クッキー
8 金	ジョロフライス ★チーズハンバーグ じゃが芋のポタージュ ブルー	七分米/サラダ油/パン粉/ じゃがいも/有塩バター/ ホットケーキミックス/食塩 不使用バター/砂糖	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/ 牛乳/スキムミルク/プロ セスチーズ/調製豆乳/普 通牛乳/クリーム(乳脂肪) /プレーンヨーグルト	しょうが/にんにく/玉葱/ピーマ ン/にんじん/トマト缶/ホ ールブルー(乾)/バナナ/レ モン汁/いちご(生)	牛乳 誕生日ケーキ
9 土	豚丼 味噌汁(切麩・わかめ) オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき /砂糖/切麩	豚大型もも(脂身付、生)/乾 燥わかめ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/パ プリカ/レンジ	牛乳 お菓子
11 月	麦ご飯 ししゃもフライ ピーマンのきんぴら 味噌汁(芋・じゃが芋) グレープフルーツ	七分米/押麦/小麦粉/パン 粉/サラダ油/大豆油/ごま 油/砂糖/じゃがいも/ホ ットケーキミックス	ししゃも/あおのり(素干 し)/スキムミルク/焼き竹 輪/味噌/絹ごし豆腐/豆 乳/牛乳	ピーマン/にんじん/キャベツ/グ レープフルーツ	★ココアドーナツ
12 火	異沢山マーボー豆腐丼 酢ナムル 中華風クリームスープ	七分米/押麦/砂糖/片栗粉 /ごま油/小麦粉/食塩不 使用バター	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌 /普通牛乳/スキムミルク	しょうが/にんにく/白ねぎ/にん じん/えのきたけ/にら/小松菜/ もやし/クリームコーン缶/玉葱	牛乳 味噌クッキー
13 水	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 野菜の磯香和え すまし汁(わかめ・麩)	七分米/押麦/片栗粉/砂糖 /ごま/ごま油/切麩/さつ まいも/水あめ/サラダ油	高野豆腐/豚ひき肉/木綿 豆腐/焼きのり/乾燥わか め/普通牛乳	しょうが/キャベツ/小松菜/にん じん	牛乳 大学芋
14 木	チキンカレー 小松菜とコーンのサラダ バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがい も/砂糖/食パン/マヨネ ーズ/ごま(乾)	鶏むね(皮付、生)/プレー ンヨーグルト/普通牛乳/し らす干し/あおのり(素干 し)	にんにく/しょうが/玉葱/にんじ ん/トマト缶/ホール/小松菜/ス ト(お・冷・凍)/バナナ/レ モン汁	牛乳 カルシウムラスク
15 金	麦ご飯 ★鮭のカラフルオープン焼き 野菜のレモン和え 春雨スープ	七分米/押麦/マヨネーズ/ 緑豆はるさめ/蒸し中華めん /サラダ油	銀鮭/豚大型もも(脂身付、 生)/あおのり(素干し)/花 鰹	玉葱/ぶなしめじ/ピーマン/赤 ピーマン/キャベツ/もやし/にん じん/小松菜/レモン汁/エリンギ (生)	麦茶 ★やきそば

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	ハヤシライス バナナ	七分米/サラダ油	豚大型もも(脂身付、生)/スキ ムミルク/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
18 月	ツナ和風スパゲティ ポテトサラダ ミネストローネ	スパゲティ(乾)/サラダ油/ じゃがいも/マヨネーズ/砂糖 /七分米	ツナ缶/ウィンナー/大豆/油 揚げ	にんにく/玉葱/にんじん/小松菜/え のきたけ/きゅうり/スイートコーン缶 /セロリ/トマト缶/ホール	麦茶 こぎつねおにぎり
19 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のマヨ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま/マヨネ ーズ	豚レバー(生)/生揚げ/味噌/ 普通牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/小松菜/にんじ ん/かぼちゃ/玉葱/バナナ	牛乳 安倍川バナナ
21 木	麦ご飯 肉味噌納豆 竹輪の磯辺揚げ けんちん汁 ブルー	七分米/押麦/サラダ油/小麦 粉/さつまいも	挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/ 焼き竹輪/スキムミルク/あ おのり(素干し)/生揚げ/普 通牛乳/プロセスチーズ	にんじん/白ねぎ/大根/ごぼう/ブ ルーン(乾)	牛乳 ふかしもち チーズ
22 金	おにぎり 鶏の唐揚げ タコさんウィンナー ブロッコリーとじゃが芋のソテー りんご	七分米/片栗粉/小麦粉/サ ラダ油/大豆油/じゃがいも/ク ラッカー	鶏むね(皮付、生)/ウィンナ ー/普通牛乳	しょうが/にんにく/ブロッコリー/に んじん/りんご/いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
23 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油 /ごま	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾 燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小 松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
25 月	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 芋の味噌和え すまし汁(わか・エ・油)	七分米/押麦/じゃがいも/砂 糖/サラダ油/マヨネーズ/片 栗粉	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/ 焼き竹輪/味噌/乾燥わかめ/ 普通牛乳/牛乳/調製豆乳/き な粉	にんじん/グリーンピース/キャベツ/い んげん/えのきたけ	牛乳 ココアくずもち
26 火	星の子パン ハヤシチュー 3色ピクルス オレンジ	強力粉(1等)/食塩不使用バ ター/砂糖/サラダ油/七分米	普通牛乳/スキムミルク/豚大 型もも(脂身付、生)/豚ひき肉	玉葱/にんじん/トマト缶/ホ ール/グリーンピース/きゅうり/大根/レ モン汁/パプリカ/レンジ/赤ピーマン/ピーマン/ 白ねぎ	麦茶 チャーハン
27 水	麦ご飯 鶏のごま味噌焼き 野菜のしょうが和え すまし汁(豆腐・わかめ)	七分米/押麦/ごま/砂糖/マ ヨネーズ/食パン/有塩バタ ー/小麦粉/グラニュー糖	さわら(生)/味噌/花鰹/木綿 豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳	小松菜/もやし/キャベツ/しょうが	牛乳 メロンパントースト
28 木	麦ご飯 鶏肉の南蛮漬け なっとうあえ 味噌汁(さつま芋・玉葱)	七分米/押麦/片栗粉/サ ラダ油/砂糖/ごま油/ごま(乾) /さつまいも/じゃがいも	鶏むね(皮付、生)/挽きわり納 豆/しらす干し/味噌/普通牛 乳	しょうが/玉葱/にんじん/ピーマン/ 小松菜/もやし	牛乳 みたらし芋もち
29 金	タコライス 豆乳コンソープ オレンジ	七分米/サラダ油/コーンフ レーク	豚ひき肉/パルメザンチーズ/ スキムミルク/調製豆乳/牛乳 /きな粉	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/ トマト(生)/小松菜/クリームコーン缶 /パプリカ/レンジ/レーズン	牛乳 きなこコーンフレーク
30 土	鶏そぼろ丼 味噌汁(豆腐・油揚げ) グレープフルーツ	七分米/砂糖/サラダ油/ごま 油/ごま	鶏ひき肉(生)/木綿豆腐/油揚 げ/味噌/普通牛乳	しょうが/小松菜/グレープフ ルーツ	牛乳 お菓子

～給食室だより～

くじゃく組さん、ご卒園おめでとうございます。  
3月の献立にはみんなが大好きな献立を入れました。★印がついています。  
そして3月1日はひな祭りメニューで、雛あられ、ちらしずしなどの献立です。  
園での昼食、おやつ、クッキングなど楽しい時間をみんなと分け合ってきた1年間でした。体も心も1年前とは見  
違えるほど大きくなりました。  
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を  
迎えましょう。

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)  
・乳児は午前のおやつに牛乳がです。  
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
乳児(1.2歳)	471	20	14.5	308	1.4
幼児(3.4.5歳)	528	20.6	16	231	1.5

