



3月 献立表



みらいのこども保育園

令和6年

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	せんべい 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え テコボン	いちごジャムクッキー 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 片栗粉 薄力粉 いちごジャム せんべい	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 キャベツ きゅうり テコボン	水 殺菌酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4	月	チーズ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	ビスケット 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 納豆 牛乳 チーズ	米 さつま芋 砂糖 ごま	干しいたけ 玉ねぎ 白菜 万能ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
5	火	大根煮 麦茶	雑穀ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛 乳	米 もちきび 黒米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	ほうれん草 えのき茸 パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン パナナ ぶどうジュース アガー 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
6	水	蒸しさつま芋 麦茶	豚肉野菜丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 スパゲティ 油 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター さつま芋	玉ねぎ 小松菜 人参 干しいたけ 大根 昆布 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 万能つけ 料理酒 塩 殺菌酢 麦茶
7	木	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー トマトドレッシング和え チーズ	にらせんべい 麦茶	おにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ 干しえび 味噌	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 マナビスケット	白菜 コーン パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にら	水 チキンスープの素 塩 カレーウ トマトドレッシング 麦茶
8	金	ボン菓子 麦茶	【お楽しみ献立】味噌ラーメン ポテトサラダ いちご 麦茶	卵を使わないカップケーキ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 牛乳 豆乳ホイップ	中華麺 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 ボン菓子	キャベツ もやし 人参 コーン ほうれん草 きゅうり いちご	チキンスープの素 水 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9	土	クラッカー 麦茶	ピビンパ丼 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 りんご 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま クラッカー マシュマロ	しょうが ほうれん草 人参 えのき茸 にら もやし きゅうり コーン りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺菌酢 塩 麦茶	
11	月	蒸しかぼちゃ 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の鹽焼 なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 焼きのり 白菜 人参 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ 南瓜	水 万能つけ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
12	火	ウエハース 麦茶	あんかけ焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 油揚げ 煮干し	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米 ウエハース	玉ねぎ もやし 人参 にら ほうれん草 しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ ひじき	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶 万能つけ
13	水	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 味噌汁 かわいいの天ぷら こんにゃくとごぼうの煮物 りんご 麦茶	スイートパンキン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 かいり さつま揚げ スキムミルク 牛乳	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ 白菜 長ねぎ チンゲン菜 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリンピース りんご 南瓜	水 塩 万能つけ 麦茶
14	木	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	おにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味 噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 食パン 無塩バター グラニュー糖 クラッカー	わかめ キャベツ 大根 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 料理酒 殺菌酢 麦茶
15	金	蒸しじゃが芋 麦茶	☆在園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライ ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 チーズ	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 長ねぎ しめじ 昆布 ブロッコリー 大根 人参 いちご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つけ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
18	月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまつくね 白菜の和え物 パナナ 麦茶	クッキー 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 チーズ	米 パン粉 ごま 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 万能ねぎ 昆布 人参 白菜 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つけ 麦茶 ベーキングパウダー
19	火	ウエハース 麦茶	【春分】たけのご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく 麦茶	きな粉はちま 麦茶	ポテト 麦茶	油揚げ 味噌 さわら きな粉	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米 ウエハース	たけのこ 干しいたけ もやし しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース はっさく	水 料理酒 万能つけ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 ブロッコリー 白菜 コーン グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22	金	蒸し人参 麦茶	ご飯 ミネストローネ チキンのホワイトソースがけ ツナサラダ パナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 牛乳 ツナ ふりかけかつお 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイスタマト 大根 きゅうり パプリカ パナナ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶
23	土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツのごま和え オレンジ 麦茶	ジャムパンケーキ 麦茶	豚厚揚げ 味噌 豚肉	米 油 ごま 砂糖 薄力粉 ボン菓子	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし コーン オレンジ りんごソース	水 万能つけ 料理酒 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
25	月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し チーズ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ味) ウエハース 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 昆布 小松菜 白菜 人参	水 万能つけ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
26	火	蒸し人参 麦茶	野菜パン コンソメスープ コロッケ チンゲン菜のソテー パナナ 麦茶	ごまおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	牛乳	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	大根 人参 ブロッコリー チンゲン菜 キャベツ しめじ パナ ナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
27	水	クラッカー 麦茶	ご飯 中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ビスケット 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛 乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま フルーツパン クラッカー	キャベツ 干しいたけ にら 玉ね ぎ しょうが コーン もやし きゅうり 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
28	木	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のホイル焼き ひじきと切干大根の煮物 りんご 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	味噌 赤魚 煮干し	米 玄米 小切麩 無塩バター マナビスケット	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 玉ねぎ えのき茸 パプリカ ひじき 切干大根 人参 グリンピース りんご 塩昆布	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つけ 麦茶
29	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【お弁当】	お好み焼き 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 かつお節 牛乳	薄力粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 青のり 南瓜	水 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース 麦茶
30	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 昆布 大根 人参 白菜 きゅうり グレープフルーツ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	**** (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
						A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	566	19.8	16.4	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
	平均量	536	19.4	16.2	82.9	2.4	205	0.32	0.35	41	1.4	5.7
乳児	目標量	493	17.3	13.7	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
	平均量	459	16.1	13.2	72.9	2.2	197	0.27	0.3	34	1.2	5.1

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。