

3 月 献 立 表

2024年

高館あおぞら保育園

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ
			身体を作る(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
1 金	ちらしご飯 いちご さわらの西京焼き つぼみ菜のおひたし 花麩のすまし汁	ヨーグルト	カルピス さわら 豆腐 卵 油揚げ みそ でんぷ かつお節	米 麩 三温糖	いちご こまつな にんじん みつば さやえんどう のり しいたけ かんぴょう	カルピス ひなあられ
2 土	ご飯 五目大豆煮 つぼみ菜のごま和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	お茶 せんべい	鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 ごま	にんじん こまつな もやし ねぎ ごぼう	野菜ジュース せんべい
4 月	ご飯 松風焼き 中華和え えびだんご汁	バナナ	米 パン粉 ごま 片栗粉 三温糖 ご ま油	鶏ひき肉 えび 卵 みそ	たまねぎ きゅうり もやし ねぎ ねぎ ごぼう	アップルキャロットジュース クッキー
5 火	ご飯 タラフライ じゃが芋と油麩の煮物 根菜カミカミ味噌汁	野菜ジュース	牛乳 たら みそ	米 さつまいも じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 麩 三温糖 バター	にんじん れんこん ごぼう だいこん りんご さやえんどう	牛乳 アップルスイートポテト
6 水	えび入りかき揚げ チンゲン菜のおひたし うどん汁 バナナ	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉 ささ身 えび 油揚げ 卵	うどん 米 さつまいも 小麦粉 油 バター	チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし バナナ グリーンピース マッシュルーム ねぎ しいたけ みつば コーン	牛乳 カレーピラフ
7 木	ご飯 鮭のバター炒め キャベツの若草和え 野菜スープ	ぶどうゼリー	牛乳 さけ 卵 ウインナー ベーコン チーズ	米 ホットケーキミックス じゃがいも 油 三温糖 ごま バター	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ もやし マッシュルーム エリンギ コーン えだまめ パセリ	牛乳 ケーキサレ
8 金	食パン キッシュ風オムレツ ブロッコリートマトサラダ クリームシチュー	お茶 せんべい	牛乳 卵 鶏肉 生クリーム チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 油 三温糖 バター	ブロッコリー たまねぎ レタス ほうれんそう にんじん トマト しめじ きゅうり	牛乳 ビスケット
9 土	ご飯 豚バラ大根 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	お茶 せんべい	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 こんにゃく はるさめ ごま 三温糖 ごま油	だいこん もやし にんじん きゅうり いんげん ねぎ わかめ	野菜ジュース せんべい
11 月	ピラフ コンソメスープ チキンバーグ いちご ブロッコリーサラダ スマイルポテト	お茶 せんべい	牛乳 鶏ひき肉 ウインナー チーズ	米 フライドポテト パン粉 油 バター	いちご たまねぎ ブロッコリー えだまめ キャベツ にんじん エリンギ しいたけ マッシュルーム コーン	牛乳 おたのしみデザート
12 火	ご飯 グレープフルーツ あじのレモン漬け 里芋の炒り煮 菜の花の味噌汁	ヨーグルト	あじ 豆腐 豚ひき肉 さつまた揚げ みそ	米 スパゲティ さといも 油 三温糖 片栗粉	グレープフルーツ にんじ ん トマト たまねぎ な ばな しいたけ エリンギ いんげん レモン	お茶 ミートソース
13 水	じゃじゃ麺 水菜サラダ チンゲン菜スープ フルーツポンチ	お茶 せんべい	牛乳 豚ひき肉 ツナ 油揚げ みそ	焼きそばめん 米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま	バナナ チンゲンサイ たまねぎ みずな みかん きゅうり にんじん もやし にんじん エリンギ パイナップル いちご ひじき レモン	牛乳 ひじきご飯
14 木	ご飯 デコボン ハンバーグ 白菜サラダ 里芋のすまし汁	ショア	牛乳 豚ひき肉 豆 腐 ハム	米 さといも パン粉 三温糖 油 ごま	デコボン はくさい たまねぎ にんじん しいたけ エリンギ ねぎ	牛乳 ドーナツ
15 金	ポークカレー れんこんサラダ 牛乳 バナナ	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 ハム 生クリーム	米 じゃがいも ホットケーキミックス 三温糖 油	バナナ たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン	牛乳 チョコケーキ
16 土	ご飯 豆腐のカレー煮 小松菜のおひたし かぶの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油 片栗粉 ごま 三温糖	こまつな かぶ えのきたけ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	野菜ジュース せんべい
18 月	ご飯 グレープフルーツ 豚肉の生姜焼き チョレギサラダ 絹さやの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	グレープフルーツ ねぎ レタス たまねぎ きゅうり にんじん トマト さやえんどう しいたけ のり しょうが	牛乳 舞茸ごはん

日 曜	昼食献立名	午前おやつ	材料			午後おやつ	
			身体をつくる(赤)	力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
19 火	ご飯 かれのい甘酢あんかけ ブロッコリーのごまマヨ和え 大根の味噌汁	バナナ	牛乳 かれのい 油揚げ きな粉 みそ	米 マヨネーズ 黒砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	ブロッコリー だいこん たまねぎ ほうれんそう パプリカ ピーマン にんじん コーン もやし	牛乳 黒糖きな粉パイ	
21 木	ご飯 バナナ 豆腐のチーズ焼き 納豆和え 春雨スープ	ショア	豆腐 納豆 卵 鶏肉 チーズ	米 うどん はるさめ 三温糖	バナナ ほうれんそう にんじん ねぎ しめじ こまつな コーン のり	かしわうどん	
22 金	ご飯 せとかオレンジ 鮭のチャンチャン焼き かに入り酢の物 にら玉うーめん汁	お茶 せんべい	牛乳 さけ 卵 かにかまぼこ みそ	米 食パン そうめん 三温糖	オレンジ たら しめじ きゅうり キャベツ いちごジャム にんじん たまねぎ えの き わかめ	牛乳 ジャムサンド	
23 土	ご飯 マーボー豆腐 かぼちゃの煮物 玉葱の味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 大豆ミート 油揚げ みそ	米 油 三温糖 片栗粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが わかめ	野菜ジュース せんべい	
25 月	ご飯 オレンジ 和風卵焼き わかめの酢の物 根菜汁	りんごジュース	牛乳 卵 豆腐 チーズ	米 じゃがいも さといも 片栗粉 油	オレンジ だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ごぼう ねぎ きゅうり わかめ	牛乳 ほうれん草のポテトボール	
26 火	ご飯 グレープフルーツ ぶりの味噌焼き ひき昆布煮付け キャベツの味噌汁	お茶 せんべい	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ 卵 みそ	米 ホットケーキミックス こんにゃく はちみつ 三温糖 油	グレープフルーツ キャベツ にんじん だいこん こんぶ ねぎ しいたけ いんげん レモン	牛乳 はちみつレモンケーキ	
27 水	バターロール 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ かぼちゃスープ	お茶 せんべい	牛乳 鶏肉 さわら 生クリーム ツナ チーズ	ロールパン 米 小麦粉 ごま ごま油 バター	バナナ かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しそ うめ パセリ	牛乳 さわらと梅の混ぜごはん	
28 木	ご飯 オレンジ 鯖の味噌煮 菜の花のごま和え のっぺい汁	ヨーグルト	牛乳 さば 豆腐 小豆 油揚げ 卵 みそ	米 ホットケーキミックス じゃがいも こんにゃく ごま 三温糖 片栗粉	オレンジ もやし なばな にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん ごぼう	牛乳 ほうれん草あずき蒸しパン	
29 金	ご飯 フルーツヨーグルト ほうれん草カレー しらすサラダ お茶	お茶 せんべい	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 しらす	米 じゃがいも ごま ごま油	ほうれんそう たまねぎ もも みかん バナナ パイナップル こまつな にんじん みずな だいこん	牛乳 せんべい	
30 土	ご飯 豆腐の中華煮 ハンパンジー きのこの味噌汁	お茶 せんべい	豆腐 えび ささ身 みそ	米 はるさめ ごま油 片栗粉 三温糖 ごま	はくさい にんじん きゅうり まいたけ ピーマン ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ねぎ	野菜ジュース せんべい	
未満児 給与栄養量		エネルギー	525	kcal	たんぱく質	21	g
		脂 質	16.4	g	食塩相当量	1.8	g
以上児 給与栄養量		エネルギー	631	kcal	たんぱく質	25.8	g
		脂 質	19.7	g	食塩相当量	2	g

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。
3月20日(水)は、祝日のため保育園はお休みです。

