

令和6年3月 献立表

のぞみ保育園

3歳未満

日			曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
			午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	行事食	ひな祭り	金	牛乳	花寿司 鶏のみそ漬け焼き こまつなのごま和え すまし汁(だいこん・なると) オレンジ	牛乳 やわらかひなあられ Oisixお野菜せんべい	牛乳 鮭ほぐし身 鶏もも肉 みみそ (淡色辛みそ) なる と	米 砂糖 白いりご ま じゃがいも 片 栗粉 油 Oisixお 野菜せんべい	コーン にんじん きゅうり しょうが こまつな だいこん オレンジ あおのり	食塩 酢 しょうゆ 酒 かつおだし汁	Ene. : 449kcal P : 18.6g F : 14.7g C : 66.2g Ca : 312mg 食塩相当量 : 1.7g
2	16	30	土	牛乳	豚丼 はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも・なめこ)	牛乳 ひじきにぎり	牛乳 豚肉(ロース) みみそ(淡色辛み そ)	米 油 砂糖 じゃ がいも	しょうが たまねぎ はくさい にんじん なめこ ひじき	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 475kcal P : 18.7g F : 15.5g C : 69.3g Ca : 249mg 食塩相当量 : 1.2g
4	18		月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ベーコンとピーマン入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ)	牛乳 きなこスコーン	牛乳 鶏もも肉 ベーコン みみそ (淡色辛みそ) きな 粉 豆乳	米 マーマレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂糖 葉ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 葉ねぎ	しょうゆ 酒 中華 だしの素 かつお・ 昆布だし汁 ベー キングパウダー	Ene. : 485kcal P : 19.8g F : 17.5g C : 66.4g Ca : 270mg 食塩相当量 : 1.5g
5	19		火	牛乳	ごはん さわらの煮つけ ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) オレンジ	牛乳 コーンラーメン	牛乳 さわら 挽き わり納豆 みみそ (淡色辛みそ) 豚 肉(もも)	米 砂糖 中華麺 ごま油	しょうが ほうれん そう にんじん か ぼちゃ ごぼう オ レンジ キャベツ コーン	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 中 華だしの素 水 食 塩	Ene. : 470kcal P : 22.8g F : 13.4g C : 70.9g Ca : 274mg 食塩相当量 : 1.9g
6			水	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(えのき・生揚げ) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 生 揚げ きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま マカロニ	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水 煮) しめじ チンゲ ンサイ もやし え のきたけ コーン バナナ	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ	Ene. : 461kcal P : 19.7g F : 16g C : 65.8g Ca : 297mg 食塩相当量 : 1.2g
7	21		木	牛乳	食パン かλείのトマト缶煮込み はくさいのコールスロー 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウイン ナー)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 かλεί ウ インナー 調整豆 乳 油揚げ	食パン 油 砂糖 片栗粉 マヨレ じゃがいも 米 白 いりごま	たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん コーン クリーム コーン	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 酢 かつおだし汁	Ene. : 462kcal P : 21.4g F : 16.5g C : 63g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22		金	牛乳	昆布とゆかりのごはん 豚のしょうが焼き こまつなとやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 揚げパン	牛乳 豚肉(もも) みみそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 油 マス カットゼリー コッペ パン あげ油	塩昆布 しょうが たまねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	しそふりかけ しょう ゆ 酒 かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 439kcal P : 19.2g F : 14.1g C : 62.5g Ca : 294mg 食塩相当量 : 1.5g
9	23		土	牛乳	ごはん あんかけ豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁(かぶ・わかめ)	牛乳 豆乳ココアプリン アスバラガスビスケット	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 みみそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも ア スバラガスビスケッ ト	たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう かぶ カットわかめ かんてん	しょうゆ 酒 水 かつ お・昆布だし 汁 ココア	Ene. : 448kcal P : 19.1g F : 14.8g C : 64.3g Ca : 320mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		月	牛乳	カレーライス だいこんのしらすサラダ すまし汁(しめじ・チンゲン菜) りんご	牛乳 みかん入り豆乳寒天 おこめリング	牛乳 豚肉(もも) しらす干し 調整豆 乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 お こめリング	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュ レー だいこん きゅ うり コーン しめじ チンゲンサイ りんご 粉かんてん みかん 缶	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	Ene. : 435kcal P : 18.3g F : 14.7g C : 68.8g Ca : 301mg 食塩相当量 : 1.3g
12	26		火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなとやしのゆかり和え みそ汁(さつまいも・にんじん) オレンジ	牛乳 ピザドッグ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 片栗粉 あげ 油 さつまいも コッペパン	しょうが 塩昆布 こまつな もやし にんじん オレンジ たまねぎ ピーマン	酒 しょうゆ しそ ふりかけ かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ	Ene. : 454kcal P : 20.5g F : 14.8g C : 65.1g Ca : 358mg 食塩相当量 : 1.7g
13	27		水	牛乳	ごはん さばの味噌チーズ焼き ごぼうときゅうりのハムサラダ すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 スイートポテト(豆乳) Oisixお野菜せんべい	牛乳 さば みみそ (淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ ハム 豆乳	米 砂糖 マヨレ さつまいも Oisixお 野菜せんべい	ごぼう きゅうり に んじん コーン た まねぎ キャベツ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだ し汁	Ene. : 472kcal P : 19.3g F : 17.8g C : 65.4g Ca : 320mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28		木	牛乳	ごはん 肉豆腐 フロコリーのコーンと和え みそ汁(かぼちゃ・はくさい) マスカットゼリー	牛乳 米粉のケーキ(豆乳)〜ク リーム添え〜	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 みみそ (淡色辛みそ) 豆 乳 ホイップクリー ム	米 砂糖 油 マス カットゼリー 米粉 片栗粉	たまねぎ にんじん えのきたけ フロッ コリー コーン か ぼちゃ はくさい	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene. : 514kcal P : 19.6g F : 17.2g C : 75.3g Ca : 296mg 食塩相当量 : 1.4g
15			金	せんべ い・りん ご ジュ ース	☆お弁当日☆ 	麦茶 プリン・ア・ラ・モード	ホイップクリーム	味しらべ 植物生 まれのプッチンプリ ン 源氏パイ	りんごジュース い ちご みかん缶 バナナ	麦茶	Ene. : 233kcal P : 1.3g F : 8.9g C : 37.3g Ca : 6mg 食塩相当量 : 0.4g
29	誕生食		金	牛乳	ニコニコピラフ 鶏のカレーパン粉焼き キャベツとにんじんのツナサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな) バナナ	牛乳 ジャムクッキー(いちご)	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶	米 パン粉 砂糖 油 ホットケーキ粉 いちごジャム	たまねぎ グリン ピース コーン キャベツ にんじん えのきたけ こまつ な バナナ	食塩 コンソメ ケ チャップ カレー粉 酒 しょうゆ 酢 水	Ene. : 523kcal P : 20.0g F : 16.1g C : 80.3g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.1g
給食MEMO 太陽の暖かさを感じる日もありようになりました。 3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。 そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。 比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆									目標値	月平均値	
									Ene.(エネルギー)	475kcal	469kcal
									P(タンパク)	19g	19.5g
									F(脂質)	13.2g	15.8g
									C(炭水化物)	70.1g	67.7g
									Ca(カルシウム)	225mg	290mg
									食塩相当量	1.5g	1.4g

