



日曜日	MENU	主な食品	おやつ		こびよ・ひよこ		しろ・あお・もも		
			午前	午後					
1 (金)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 桃缶 すまし汁	ごはん 人参 生椎茸 れんこん 油揚げ 卵 さやえんどう 海苔 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 ハム コーン 桃 麩 万能ねぎ	麦茶 米菓子	牛乳 プリンアラモード	熱量(kal) 517 蛋白質(g) 22.2 脂質(g) 19.0 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 564 蛋白質(g) 24.7 脂質(g) 19.8 塩分(g) 1.5			
15 29 (金)	ポークカレー トマトと胡瓜のサラダ バナナヨーグルト	ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 りんご セロリ スキムミルク グリンピース カレールウ トマト 胡瓜 もやし ハム ごま ヨーグルト バナナ	麦茶 米菓子	牛乳 15日 ショートケーキ 29日 マーレードケーキ	熱量(kal) 548 蛋白質(g) 19.2 脂質(g) 19.7 塩分(g) 1.3	熱量(kal) 586 蛋白質(g) 19.6 脂質(g) 20.3 塩分(g) 1.4			
2 30 (土) 16	きのこ入り豚丼 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	ごはん 豚肉 玉ねぎ しめじ まいたけ 万能ねぎ 豆腐 わかめ バナナ	麦茶 米菓子	牛乳 せんべい	熱量(kal) 461 蛋白質(g) 17.6 脂質(g) 13.6 塩分(g) 0.6	熱量(kal) 476 蛋白質(g) 18.8 脂質(g) 14.3 塩分(g) 0.8			
4 18 (月)	豚カツ きゃべつの甘酢和え どさんこ汁(北海道) フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 きゃべつ 人参 胡瓜 じゃが芋 玉ねぎ もやし コーン バター ヨーグルト みかん バナナ りんご 桃	麦茶 米菓子	牛乳 黒糖蒸しパン	熱量(kal) 535 蛋白質(g) 21.5 脂質(g) 17.3 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 570 蛋白質(g) 22.4 脂質(g) 18.4 塩分(g) 1.1			
5 19 (火)	焼き鮭 ブロッコリーのごま和え 芋煮(山形) フルーツポンチ	ごはん 鮭 ブロッコリー 人参 もやし ごま 里芋 こんにゃく ねぎ 豚肉 みかん 桃 りんご バナナ	麦茶 米菓子	飲むヨーグルト フレンチトースト	熱量(kal) 511 蛋白質(g) 26.3 脂質(g) 10.7 塩分(g) 0.7	熱量(kal) 539 蛋白質(g) 28.6 脂質(g) 12.9 塩分(g) 1.1			
6 (水)	ジャージャー麺 中華スープ いちご 鉄分チーズ	中華麺 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 大豆 筍 生椎茸 胡瓜 きゃべつ 人参 小松菜 ベーコン いちご チーズ	麦茶 米菓子	牛乳 小松菜とベーコン のおにぎり	熱量(kal) 501 蛋白質(g) 21.9 脂質(g) 17.2 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 525 蛋白質(g) 23.0 脂質(g) 18.3 塩分(g) 1.0			
7 21 (木)	ジュース(沖縄) 鶏肉のごま味噌焼き コールスロー 豆腐のスープ バイン缶	ごはん 豚肉 人参 生椎茸 ひじき 万能ねぎ 鶏肉 ごま きゃべつ 胡瓜 コーン 豆腐 白菜 しめじ バイナップル	麦茶 米菓子	牛乳 サターアランダギー	熱量(kal) 550 蛋白質(g) 21.1 脂質(g) 23.8 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 594 蛋白質(g) 22.9 脂質(g) 24.5 塩分(g) 1.0			
8 22 (金)	クリームシチュー ほうれん草のごま和え バナナ	ごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 牛乳 シチューの素 ほうれん草 ごま バナナ	麦茶 米菓子	牛乳 きつねうどん	熱量(kal) 531 蛋白質(g) 20.2 脂質(g) 16.0 塩分(g) 1.2	熱量(kal) 564 蛋白質(g) 21.1 脂質(g) 15.3 塩分(g) 1.4			
9 23 (土)	キーマカレー 野菜スープ ゼリー	ごはん 豚ひき肉 大豆 人参 玉ねぎ カレールウ ウインナー きゃべつ コーン ゼリー	麦茶 米菓子	牛乳 せんべい	熱量(kal) 503 蛋白質(g) 17.7 脂質(g) 18.0 塩分(g) 1.1	熱量(kal) 515 蛋白質(g) 18.6 脂質(g) 18.3 塩分(g) 1.2			
11 25 (月)	チキン南蛮 きゃべつの塩昆布和え ざぶ汁(宮崎) りんご	ごはん 鶏肉 卵 玉ねぎ パセリ きゃべつ 胡瓜 塩昆布 さつま芋 人参 大根 ごぼう 万能ねぎ りんご	麦茶 米菓子	牛乳 桃とみかんのゼリー	熱量(kal) 511 蛋白質(g) 18.7 脂質(g) 19.0 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 541 蛋白質(g) 19.3 脂質(g) 19.8 塩分(g) 1.0			
12 26 (火)	大豆入りミートスパゲティ 野菜スープ バナナ 鉄分チーズ	スパゲティ 豚ひき肉 大豆 人参 玉ねぎ トマトビュレ パセリ ウインナー きゃべつ コーン バナナ チーズ	麦茶 米菓子	牛乳 きなこ揚げパン	熱量(kal) 530 蛋白質(g) 21.0 脂質(g) 22.4 塩分(g) 0.9	熱量(kal) 549 蛋白質(g) 22.0 脂質(g) 23.2 塩分(g) 1.0			
13 27 (水)	たらの幽庵焼き 肉じゃが 切り干し大根の味噌汁 いちご	ごはん たら ゆず 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 切り干し大根 小松菜 里芋 油揚げ いちご	麦茶 米菓子	牛乳 芋ようかん	熱量(kal) 489 蛋白質(g) 21.8 脂質(g) 12.5 塩分(g) 1.3	熱量(kal) 514 蛋白質(g) 23.5 脂質(g) 14.1 塩分(g) 1.6			
14 28 (木)	ハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ ごぼうとチンゲンサイの味噌汁 オレンジ	ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ ヨーグルト パン粉 卵 ブロッコリー コーン ごま チンゲンサイ ごぼう 人参 油揚げ オレンジ	麦茶 米菓子	野菜ジュース フライドポテト	熱量(kal) 503 蛋白質(g) 19.6 脂質(g) 20.5 塩分(g) 0.8	熱量(kal) 527 蛋白質(g) 20.2 脂質(g) 22.0 塩分(g) 1.0			
					(1カ月平均)	熱量(kal) 514 蛋白質(g) 20.7 脂質(g) 17.7 塩分(g) 0.9	熱量(kal) 573 蛋白質(g) 21.9 脂質(g) 18.6 塩分(g) 1.2		

2024年 3月 の献立表をお届け致します。

※材料の仕入れ都合などで、献立を変更する場合があります。
※土曜日は、当日の園児数によって献立が変更になる事もあります。

