








3月幼児食献立表



満和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	火	だいちぐみメニュー ポークカレー カリフラワーのサラダ バイナップル 	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダ油、カレールウ、カリフラワー、グリーンピース、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、バイナップル缶、牛乳、卵、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー562kcal 蛋白17.9g 脂質15.7g 炭水化物84.9g 食塩1.4g
2	水	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	米、さば、みそ、しょうが、砂糖、ほうれん草、にんじん、油揚げ、かつお節、だし汁、しょうゆ、豆腐、おくら、ヨーグルト、マカロニ、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 牛乳	エネルギー507kcal 蛋白19.8g 脂質15.6g 炭水化物69.4g 食塩1.6g
3	木	行事食(ひな祭り) ひなちらし寿司 鶏の磯部揚げ キャベツの和え物 わかめのすまし汁 	米、しいたけ、れんこん、にんじん、卵、グリーンピース、桜でんぶ、鶏もも肉、小麦粉、青のり、サラダ油、キャベツ、しょうゆ、酢、さとう、麩、わかめ、みつば、だし汁、いちご、イチゴジャム、ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	いちごジャムのケーキ 牛乳 	エネルギー531kcal 蛋白15.9g 脂質14.7g 炭水化物82.7g 食塩2.3g
4	金	パン 牛肉コロッケ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	パン、牛挽き肉、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、ブロッコリー、にんじん、ツナ、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、黄桃缶、砂糖、プレーンヨーグルト、米、ひじき、大豆、油揚げ、しょうゆ、みりん、だし汁、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ひじき) チーズ 麦茶	エネルギー486kcal 蛋白15.7g 脂質12.3g 炭水化物77.0g 食塩2.2g
5	土	肉うどん かぼちゃ煮 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつお、しょうゆ、かぼちゃ、砂糖、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー422kcal 蛋白13.6g 脂質11.6g 炭水化物64.8g 食塩1.0g
7	月	ごはん さわらの柚庵焼き ほうれん草のしらす和え 根菜のみそ汁 みかん	米、さわら、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁、ほうれん草、にんじん、油揚げ、しらす、ポン酢、大根、ねぎ、みそ、みかん缶、ポップコーン、いりこ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (1歳児：スイートコーン)	エネルギー470kcal 蛋白21.6g 脂質13.4g 炭水化物63.0g 食塩2.1g
8	火	だいちぐみメニュー お野菜たっぷりラーメン カリフラワーのサラダ バイナップル 	中華麺、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、サラダ油、しょうゆ、鶏がらスープ、カリフラワー、枝豆、卵不使用マヨネーズ、バイナップル缶、食パン、チーズ、青のり、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	青のりチーズトースト 牛乳	エネルギー497kcal 蛋白15.9g 脂質11.7g 炭水化物79.3g 食塩1.4g
9	水	ごはん 肉じゃが ほうれん草の錦糸和え 豆腐のすまし汁 フルーツ(バナナ)	米、じゃがいも、鶏さき肉、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、卵、豆腐、大根、ねぎ、バナナ、ホットケーキミックス、牛乳、サラダ油	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	パンケーキ 牛乳	エネルギー486kcal 蛋白14.7g 脂質12.0g 炭水化物78.9g 食塩1.8g
10	木	マーボー豆腐丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ ヨーグルト	米、豚挽き肉、豆腐、ねぎ、鶏がらスープ、しょうゆ、砂糖、みそ、ごま油、片栗粉、チンゲン菜、もやし、にんじん、わかめ、竹の子、しいたけ、玉ねぎ、ヨーグルト、小麦粉、ニラ、白ごま、しらす、酢、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー486kcal 蛋白21.3g 脂質14.9g 炭水化物64.4g 食塩1.8g
11	金	ごはん スペイン風オムレツ キャベツとツナのサラダ コンソメスープ ぶどうゼリー	米、卵、ウィンナー、にんじん、グリーンピース、コーン、じゃがいも、ブロッコリー、ケチャップ、サラダ油、キャベツ、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、いんげん、玉ねぎ、しめじ、鶏がらスープ、ぶどうゼリー、サケフレーク、わかめ、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭) チーズ 麦茶	エネルギー607kcal 蛋白21.6g 脂質25.6g 炭水化物71.7g 食塩1.8g
12	土	けんちんうどん ほうれん草のおかか和え フルーツ(バナナ)	うどん、里芋、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、豚肉、ねぎ、追いがつお、ほうれん草、かつお節、だし汁、しょうゆ、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー456kcal 蛋白18.2g 脂質15.5g 炭水化物59.9g 食塩3.3g
14	月	ごはん さんまの生姜煮 里芋煮 かきたま汁 みかん	米、さんま、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、里芋、グリーンピース、だし汁、豆腐、卵、しめじ、片栗粉、みかん、小豆、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ようかん 牛乳	エネルギー5kcal 蛋白17.8g 脂質13.2g 炭水化物65.0g 食塩2.1g
15	火	チャーハン ポークシュウマイ ブロッコリーのナムル 中華スープ ピーチゼリー	米、にんじん、玉ねぎ、鶏ひき肉、ビーマン、豚挽き肉、しゅうまいの皮、鶏がらスープ、ブロッコリー、卵、白ごま、ごま油、ワタンの皮、しいたけ、ねぎ、ピーチゼリー、食パン、ウィンナー、コーン、グリーンピース、ケチャップ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ピザトースト 牛乳	エネルギー614kcal 蛋白19.2g 脂質21.0g 炭水化物85.9g 食塩1.9g
16	水	ごはん 鶏のからあげ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁 バイナップル 	米、鶏もも肉、しょうゆ、料理酒、小麦粉、卵、サラダ油、ほうれん草、にんじん、白ごま、だし汁、白菜、わかめ、豆腐、みそ、バイナップル缶、フルーチェ(イチゴ)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(いちご) 麦茶	エネルギー407kcal 蛋白13.3g 脂質9.3g 炭水化物66.2g 食塩2.3g

17	木	ツナカレー フレンチサラダ フルーツヨーグルト	米、ツナフレーク、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ、サラダ油、キャベツ、コーン、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、黄桃缶、砂糖、ホットケーキミックス、卵、牛乳、グリーンピース	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お野菜蒸しパン 牛乳	エネルギー407kcal 蛋白23.8g 脂質20.7g 炭水化物83.7g 食塩2.6g
18	金	ごはん かぼちゃコロケ カリフラワーのサラダ ミニストローネ フルーツ(オレンジ)	米、かぼちゃ、砂糖、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、キャベツ、マカロニ、ベーコン、トマト缶、ケチャップ、鶏がらスープ、オレンジ、米、きなこ、砂糖、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きなこおはぎ チーズ 麦茶 (1歳児：おにぎり)	エネルギー413kcal 蛋白10.0g 脂質11.1g 炭水化物67.9g 食塩1.1g
19	土	焼うどん いんげんのごま和え フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープ、しょうゆ、いんげん、白ごま、砂糖、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー466kcal 蛋白16.1g 脂質14.8g 炭水化物65.7g 食塩1.8g
21	月	春分の日				
22	火	ごはん ハンバーグ ほうれん草のお浸し かきたま汁 みかん	米、豚挽き肉、牛挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、とんかつソース、ほうれん草、にんじん、カニカマ、だし汁、豆腐、ねぎ、しょうゆ、片栗粉、みかん缶、食パン、砂糖、バター、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク 牛乳	エネルギー479kcal 蛋白17.7g 脂質12.0g 炭水化物73.4g 食塩2.1g
23	水	そぼろ丼 玉子焼き さつまいもみそ汁 パイナップル	米、鶏ひき肉、グリーンピース、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、ブロッコリー、さつまいも、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、小麦粉、小豆、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たい焼き 牛乳	エネルギー713kcal 蛋白29.5g 脂質20.6g 炭水化物98.8g 食塩1.9g
24	木	★げんき獣★ ベジロール(にんじん) 春野菜のクリームシチュー 菜の花入りスクランブルエッグ フルーツヨーグルト	ベジロール(にんじん) 鶏ひき肉、卵、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、カリフラワー、絹さや、クリームシチューの素、牛乳、菜の花、プレーンヨーグルト、いちご缶、砂糖、梨、黄桃、白桃、パイナップル、さくらんぼ、米、わかめ、しらす、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(わかめ) チーズ 麦茶	エネルギー571kcal 蛋白22.6g 脂質15.0g 炭水化物84.2g 食塩3.1g
25	金	ごはん タラの野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、タラ、玉ねぎ、えのき、にんじん、砂糖、だし汁、しょうゆ、片栗粉、ブロッコリー、かつお節、豆腐、オクラ、わかめ、オレンジ、じゃがいも、ベーコン、青のり、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー428kcal 蛋白23.3g 脂質9.8g 炭水化物62.0g 食塩2.0g
26	土	肉うどん かぼちゃ煮 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつお、しょうゆ、里芋、砂糖、バナナ、お菓子、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お菓子 牛乳	エネルギー490kcal 蛋白13.2g 脂質19.0g 炭水化物66.0g 食塩3.4g
28	月	ごはん 鯖の生姜煮 ほうれん草のしらす和え 根菜のみそ汁 パイナップル	米、さば、生姜、しょうゆ、砂糖、ほうれん草、にんじん、しらす、卵、だし汁、大根、油揚げ、ねぎ、みそ、パイナップル缶、梨、黄桃、白桃、パイナップル、さくらんぼ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーツ寒天 牛乳	エネルギー524kcal 蛋白19.9g 脂質17.6g 炭水化物68.3g 食塩1.7g
29	火	パン メンチカツ ひじきとカリフラワーのサラダ ポトフ フルーツ(オレンジ)	パン、豚挽き肉、玉ねぎ、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、とんかつソース、ひじき、大豆、油揚げ、にんじん、カリフラワー、キャベツ、じゃがいも、ウィンナー、グリーンピース、鶏がらスープ、オレンジ、米粉、小豆、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉と小豆のクッキー 牛乳	エネルギー528kcal 蛋白18.8g 脂質15.5g 炭水化物75.7g 食塩2.7g
30	水	中華丼 春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	米、白菜、竹の子、しいたけ、にんじん、豚肉、うずらの卵、片栗粉、鶏がらスープ、春雨、コーン、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、わかめ、玉ねぎ、ねぎ、ヨーグルト、卵、牛乳、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー463kcal 蛋白11.9g 脂質12.7g 炭水化物73.2g 食塩1.3g
31	木	お野菜たっぷりスパゲッティ パンパキンサラダ コンソメスープ フルーツ(バナナ)	スパゲッティ、サラダ油、ズッキーニ、なす、黄色ピーマン、赤ピーマン、挽き肉、トマト缶、玉ねぎ、にんじん、鶏がらスープ、かぼちゃ、マヨネーズ、レーズン、ブロッコリー、しめじ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー615kcal 蛋白18.1g 脂質14.3g 炭水化物102.5g 食塩2.5g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。

給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。

乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

