



3月幼児食献立表



令和6年 浦和いろは保育園

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	金	★行事食（桃の節句）★ 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 フルーツポンチ	米、にんじん、れんこん、たけのこ、かんぴょう、しいたけ、砂糖、酢、しょうゆ、みりん、桜でんぶ、卵、グリーンピース、鶏肉、卵、小麦粉、サラダ油、あおさのり、キャベツ、花魁、わかめ、みつば、だし汁、白桃缶、りんご缶、みかん缶、オレンジジュース、寒天、ホットケーキミックス、黄桃缶、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	桃のケーキ 牛乳	エネルギー522kcal 蛋白15.8 g 脂質11.2 g 炭水化物89.0 g 食塩2.2 g
2	土	肉うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ（バナナ）	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー391kcal 蛋白13.6 g 脂質13.5 g 炭水化物54.0 g 食塩3.5 g
4	月	ごはん ハンバーグトマトソース ハムポテト 豆腐のすまし汁 バイナッブル	米、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉、トマトソース、じゃがいも、ローズハム、ブロッコリー、カレー粉、豆腐、わかめ、だし汁、しょうゆ、パイナップル缶、フルーチェ（いちご）、いちご、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387kcal 蛋白12.6 g 脂質6.0 g 炭水化物71.1 g 食塩1.6 g
5	火	★リクエストメニュー★ パン メンチカツ カリフラワーのサラダ コンソメスープ みかん	パン、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、カリフラワー、きゅうり、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、にんじん、じゃがいも、しめじ、コンソメスープ、みかん缶、小麦粉、バター、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	パウムクーヘン 牛乳	エネルギー554kcal 蛋白15.9 g 脂質16.2 g 炭水化物85.6 g 食塩3.1 g
6	水	ごはん さんまの生煮 かぼちゃ煮 白菜のみそ汁 白桃	米、さんま、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、かぼちゃ、白菜、油揚げ、にんじん、ねぎ、みそ、白桃缶、食パン、バター、シナモン、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563kcal 蛋白18.6 g 脂質18.4 g 炭水化物80.9 g 食塩2.0 g
7	木	★リクエストメニュー★ ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーの中巻和え さつまいものみそ汁 りんご	米、鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、ごま油、さつまいも、油揚げ、ねぎ、みそ、りんご缶、苺のムース、ビスコ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	苺のムース ビスコ 牛乳	エネルギー547kcal 蛋白18.8 g 脂質16.8 g 炭水化物80.6 g 食塩2.2 g
8	金	ごはん さばの生煮 白菜の和え物 もやしのみそ汁 フルーツ（バナナ）	米、さば、しょうが、砂糖、しょうゆ、白菜、ちくわ、にんじん、もやし、わかめ、ねぎ、みそ、バナナ、小麦粉、牛乳、卵、りんごペースト	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	リンゴのプチケーキ 牛乳	エネルギー472kcal 蛋白17.0 g 脂質15.6 g 炭水化物65.3 g 食塩1.5 g
9	土	コーンラーメン インゲンのごま和え フルーツ（バナナ）	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、わかめ、鶏がらスープの素、しょうゆ、いんげん、ごま、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー407kcal 蛋白14.1 g 脂質12.1 g 炭水化物59.5 g 食塩1.2 g
11	月	ごはん スペイン風オムレツ ひじきとキャベツのサラダ コンソメスープ バイナッブル	米、卵、ブロッコリー、にんじん、コーン、グリーンピース、じゃがいも、ウィンナー、トマトケチャップ、ひじき、大豆、油揚げ、キャベツ、砂糖、しょうゆ、玉ねぎ、コンソメスープ、パイナップル缶、ホットケーキミックス、卵、バター、砂糖、シナモン、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	焼きドーナツ 牛乳	エネルギー432kcal 蛋白14.5 g 脂質11.1 g 炭水化物67.6 g 食塩2.2 g
12	火	ごはん 豚肉旨塩炒め 大豆サラダ 中華スープ みかん	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、鶏がらスープの素、大豆、きゅうり、チーズ、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、卵、しいたけ、ねぎ、みかん缶、小麦粉、片栗粉、しらす、白ごま、ニラ、ごま油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	チヂミ 牛乳	エネルギー495kcal 蛋白17.3 g 脂質19.3 g 炭水化物64.5 g 食塩1.3 g
13	水	ボークカレー 三色サラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレーパウダー、カリフラワー、ブロッコリー、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、りんご缶、黒ゴマペースト、牛乳、卵、ゼラチン、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー519kcal 蛋白22.0 g 脂質18.1 g 炭水化物68.0 g 食塩2.2 g
14	木	★リクエストメニュー★ お野菜たっぷりラーメン ボークしゅうまい きゅうりのボン酢和え 青りんごゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、にんじん、コーン、サラダ油、鶏がらスープの素、しょうゆ、しゅうまいの皮、鶏肉、グリーンピース、きゅうり、カニカマ、ボン酢、青りんごゼリー、ホットケーキミックス、いちごジャム、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー525kcal 蛋白15.6 g 脂質12.1 g 炭水化物86.3 g 食塩1.4 g
15	金	親子丼 キャベツの塩昆布和え はんぺんのすまし汁 バイナッブル	米、鶏肉、玉ねぎ、卵、みつば、しょうゆ、砂糖、みりん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、塩昆布、はんぺん、しいたけ、だし汁、パイナップル缶、卵、牛乳、ココア、ゼラチン	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ココアプリン 牛乳	エネルギー541kcal 蛋白17.5 g 脂質14.9 g 炭水化物84.6 g 食塩2.0 g
16	土	わかめラーメン カリフラワーのサラダ フルーツ（バナナ）	中華麺、豚肉、玉ねぎ、わかめ、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、カリフラワー、コーン、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー392kcal 蛋白12.5 g 脂質14.0 g 炭水化物54.3 g 食塩3.0 g

18	月	★リクエストメニュー★ ごはん 鶏のからあげ ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツポンチ 	米、鶏肉、卵、小麦粉、サラダ油、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、豆腐、わかめ、ねぎ、だし汁、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、オレンジジュース、寒天、いちご、ロールパン、きな粉、砂糖、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン (きな粉) 牛乳	エネルギー549kcal 蛋白19.1 g 脂質20.6 g 炭水化物71.7 g 食塩2.0 g
19	火	★げんき献立★ パン 春野菜たっぷりポトフ 菜の花入りスクランブルエッグ いちごのゼリー 	パン、ウィンナー、キャベツ、カリフラワー、にんじん、じゃがいも、スナップエンドウ、コンソメスープ、卵、菜の花、いちごゼリー、米、わかめ、しらす、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	わかめとしらすのおにぎり チーズ 麦茶	エネルギー522kcal 蛋白20.0 g 脂質13.4 g 炭水化物80.8 g 食塩4.1 g
20	水	 春分の日 				
21	木	★リクエストメニュー★ カレーうどん ブロッコリーのボン酢和え ソーダゼリー 	うどん、豚肉、油揚げ、しめじ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、追いがつおつゆ、カレールウ、ブロッコリー、コーン、ボン酢、ソーダゼリー、もち米、あんこ、きな粉、砂糖、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	★春のお彼岸★ おはぎ (きな粉) チーズ 麦茶 (0、1歳児：おにぎり)	エネルギー431kcal 蛋白16.4 g 脂質11.6 g 炭水化物66.8 g 食塩2.7 g
22	金	ごはん ぶりの甘酢あんかけ きゅうりの和え物 里芋のみそ汁 みかん	米、ぶり、砂糖、しょうゆ、酢、きゅうり、キャベツ、にんじん、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、みかん缶、ホットケーキミックス、卵、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	カステラ 牛乳	エネルギー593kcal 蛋白20.1 g 脂質18.7 g 炭水化物84.5 g 食塩2.0 g
23	土	肉うどん 白菜和風マヨ和え フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、白菜、にんじん、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳 	エネルギー415kcal 蛋白13.5 g 脂質13.0 g 炭水化物59.1 g 食塩1.6 g
25	月	ごはん さばのみそ煮 里芋煮 白菜のすまし汁 パイナップル	米、さば、みそ、砂糖、里芋、グリーンピース、だし汁、しょうゆ、白菜、しいたけ、ねぎ、パイナップル缶、米粉、バター、ココア、抹茶、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	米粉のクッキー 牛乳	エネルギー539kcal 蛋白16.0 g 脂質19.2 g 炭水化物75.4 g 食塩1.8 g
26	火	チキンカレー キャベツのカニカマサラダ フルーツヨーグルト	米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、カレールウ、キャベツ、きゅうり、カニカマ、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、みかん缶、ポップコーン、煮干し、牛乳、ココア、いちごパウダー、バター	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0、1歳児：卵ボーロ)	エネルギー546kcal 蛋白21.3 g 脂質16.4 g 炭水化物79.5 g 食塩1.9 g
27	水	お野菜たっぷりスパゲッティ カリフラワーのツナマヨサラダ 春野菜のコンソメスープ 白桃	スパゲッティ、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、カリフラワー、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、菜の花、キャベツ、じゃがいも、コンソメスープ、白桃缶、米、青菜、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	菜飯おにぎり チーズ 麦茶	エネルギー549kcal 蛋白17.6 g 脂質10.7 g 炭水化物97.0 g 食塩1.9 g
28	木	ごはん 肉じゃが キャベツのボン酢和え 豆腐のみそ汁 りんご	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、いんげん、追いがつおつゆ、砂糖、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ボン酢、豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、りんご缶、マカロニ、きな粉、ココア、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	マカロニきな粉 (ココア) 牛乳	エネルギー503kcal 蛋白21.0 g 脂質12.0 g 炭水化物79.4 g 食塩1.4 g
29	金	チャーハン 焼き餃子 チンゲン菜のナムル ワタンスープ みかん	米、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープの素、豚肉、ニラ、餃子の皮、サラダ油、ボン酢、チンゲン菜、もやし、白ごま、ごま油、ワタンの皮、しいたけ、ねぎ、みかん缶、フルーチェ (みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ (みかん) 麦茶	エネルギー372kcal 蛋白10.1 g 脂質9.8 g 炭水化物61.5 g 食塩1.5 g
30	土	お野菜たっぷりラーメン ブロッコリーのサラダ フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、鶏がらスープの素、しょうゆ、ブロッコリー、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー410kcal 蛋白12.8 g 脂質15.9 g 炭水化物54.1 g 食塩2.9 g

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。

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。

