# 3月 献立表 幼児食

2024 年 3 月

軽野保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 昼食 | おやつ<br>（〇朝おやつ◎昼おやつ） | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 | |
| 1<br>金 | ちらし寿司<br>信田巻煮　いちご<br>ほうれん草とまいたけのお浸し<br>菜の花と豆腐のすまし汁 | 〇りんごジュース<br>◎苺のお祝いケーキ<br>◎麦茶 | 錦糸卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ、木綿豆腐 | きゅうり、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれんそう、まいたけ、スイートコーン、なのはな、いちご | 米、かたくり粉、上白糖 | ちらし寿司、しょうゆ、水、めんつゆ、ちらしかまぼこ、かつおだし、食塩、りんごジュース、苺のお祝いケーキ、麦茶 | エネルギー 496kcal<br>たんぱく質 20.1g<br>脂質 15.5g<br>塩分 2.0g |
| 4<br>月 | ごはん<br>肉じゃが　ゼリー<br>春雨の中華サラダ<br>ほうれん草と豆腐の味噌汁 | 〇オレンジジュース<br>◎せんべい<br>◎牛乳 | 豚もも肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、木綿豆腐、牛乳 | たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、わかめ、オレンジジュース | 米、じゃがいも、しらたき、上白糖、はるさめ、すりごま、ごま油 | かつおだし、しょうゆ、みりん、水、りんご酢、みそ、ミニデザート(青りんご)、せんべい | エネルギー 578kcal<br>たんぱく質 21.1g<br>脂質 15.8g<br>塩分 1.3g |
| 5<br>火 | そら組人気メニュー<br>そぼろごはん<br>かじきの風味焼き　バナナ<br>ツナと春雨の中華サラダ<br>きゃべつのコンソメスープ | 〇豆乳飲料<br>◎クリームコンフェ<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、めかじき、ツナフレーク、豆乳飲料、牛乳 | キャベツ、にんじん、きゅうり、ほんしめじ、わかめ、バナナ | 米、上白糖、パン粉、サラダ油、はるさめ、すりごま、ごま油 | おろししょうが、しょうゆ、水、カレー粉、エッグケア、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、クリームコンフェ | エネルギー 661kcal<br>たんぱく質 30.1g<br>脂質 25.0g<br>塩分 2.0g |
| 6<br>水 | ごはん<br>かぼちゃのひき肉フライ<br>ひじきの五目炒め煮<br>豆腐と卵のスープ　パイン缶 | 〇グレープジュース<br>◎青のりラスク<br>◎牛乳 | 厚揚げ、木綿豆腐、卵、牛乳 | 干しひじき、にんじん、いんげん、ほうれんそう、パイナップル缶、あおのり | 米、サラダ油、しらたき、上白糖、かたくり粉 | かぼちゃのひき肉フライ、かつおだし、しょうゆ、みりん、鶏がらだし、中華だし、水、グレープジュース、おつゆ麩、コンソメ | エネルギー 509kcal<br>たんぱく質 15.3g<br>脂質 19.7g<br>塩分 1.0g |
| 7<br>木 | ゆき組人気メニュー<br>ごはん<br>おからの和風ハンバーグ<br>納豆和え<br>じゃがいもとたまねぎの味噌汁 | 〇野菜ジュース<br>◎ひじきそぼろおにぎり<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、ほうれんそう、なめたけ、にんじん | 米、かたくり粉、上白糖、じゃがいも | しょうゆ、みりん、水、めんつゆ、みそ、かつおだし、野菜ジュース | エネルギー 594kcal<br>たんぱく質 25.6g<br>脂質 17.0g<br>塩分 1.5g |
| 8<br>金 | チキンカレーライス<br>ミートソーススパゲティ<br>えびフライ　コロッケ<br>フライドポテト<br>コーンフレークサラダ<br>いちご　ミニケーキ | 〇りんごジュース<br>◎ふがし<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳 | たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、いちご | 米、じゃがいも、スパゲッティ、サラダ油、小麦粉、上白糖、コロッケ(星)、フライドポテト、コーンフレーク | カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、豆プラスm、デミグラスソース、トマトソース、食塩、えびフライ、フレンチドレッシング、ショートケーキ、りんごジュース、ふがし | エネルギー 836kcal<br>たんぱく質 29.0g<br>脂質 32.3g<br>塩分 2.6g |
| 11<br>月 | わかめごはん<br>厚揚げと鶏肉の洋風炒め煮<br>お浸し　千切り野菜スープ | 〇パインジュース<br>◎ジャムサンド<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、厚揚げ、かつお節、牛乳 | たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし | 米、上白糖、かたくり粉、食パン、いちごジャム | 炊き込みわかめ、鶏がらだし、カレールウ、しょうゆ、みりん、水、めんつゆ、コンソメ、パイナップルジュース | エネルギー 544kcal<br>たんぱく質 21.8g<br>脂質 15.9g<br>塩分 2.2g |
| 12<br>火 | ほし組人気メニュー<br>ごはん<br>焼き魚(鮭)<br>スパゲティサラダ<br>さつま汁　みかんとゼリー | 〇オレンジジュース<br>◎黒糖蒸しパン<br>◎牛乳 | 甘塩さけ、ロースハム、鶏もも肉、牛乳 | にんじん、きゅうり、スイートコーン、だいこん、こまつな、みかん缶、オレンジジュース | 米、スパゲッティ、さつまいも、黒砂糖 | エッグケア、かつおだし、みそ、水、オレンジゼリー、蒸しぱんミックス | エネルギー 616kcal<br>たんぱく質 51.1g<br>脂質 16.5g<br>塩分 1.1g |
| 13<br>水 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>チキンサラダ<br>こまつなと麩のすまし汁 | 〇豆乳飲料<br>◎野菜かりんとう<br>◎牛乳 | 木綿豆腐、豚ひき肉、チキンささみ水煮ほぐし肉、豆乳飲料、牛乳 | 長ねぎ、にんじん、スイートコーン、いんげん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、こまつな、ブロッコリー | 米、ごま油、上白糖、かたくり粉、すりごま、野菜かりんとう | しょうゆ、みそ、鶏がらだし、オイスターソース、テンメンジャン、水、りんご酢、おつゆ麩、かつおだし、食塩 | エネルギー 519kcal<br>たんぱく質 20.1g<br>脂質 18.7g<br>塩分 1.4g |
| 14<br>木 | お弁当日 | 〇りんごジュース<br>◎ヨーグルト<br>◎クッキー | | | | りんごジュース、みかんヨーグルト、ソフトビスケット | エネルギー 74kcal<br>たんぱく質 2.3g<br>脂質 2.3g<br>塩分 0.0g |
| 15<br>金 | にじ組人気メニュー<br>ごはん<br>さばの味噌煮<br>春雨とひじきの中華サラダ<br>白菜とたまねぎのスープ | 〇グレープジュース<br>◎クラッカーサンド<br>◎牛乳 | さばの味噌煮、チキンささみ水煮ほぐし肉、牛乳 | 干しひじき、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ | 米、はるさめ、上白糖、ごま油、いちごジャム | しょうゆ、りんご酢、コンソメ、鶏がらだし、水、グレープジュース、リッツ | エネルギー 516kcal<br>たんぱく質 19.5g<br>脂質 42.8g<br>塩分 0.9g |
| 18<br>月 | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>切干大根の煮物<br>ほうれん草とわかめのスープ | 〇パインジュース<br>◎せんべい<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、ほんしめじ、いんげん、ほうれんそう、わかめ、オクラ | 米、かたくり粉、上白糖 | ハヤシルウ、トマトケチャップ、水、しょうゆ、みりん、かつおだし、鶏がらだし、パイナップルジュース、せんべい | エネルギー 528kcal<br>たんぱく質 21.1g<br>脂質 18.6g<br>塩分 1.7g |
| 19<br>火 | たいよう組人気メニュー<br>チキンカレーライス<br>コロッケ　ツナ和え<br>バナナ | 〇オレンジジュース<br>◎かぼちゃ蒸しパン<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、ツナフレーク、牛乳 | たまねぎ、にんじん、オクラ、ブロッコリー、スイートコーン、バナナ、オレンジジュース、かぼちゃペースト | 米、じゃがいも、サラダ油 | カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、ポテトコロッケ、中華ドレッシング、蒸しぱんミックス | エネルギー 730kcal<br>たんぱく質 23.1g<br>脂質 24.2g<br>塩分 2.5g |
| 21<br>木 | つばさ組人気メニュー<br>ミートソーススパゲティ<br>卵焼き　はるさめサラダ<br>ゼリーとみかん | 〇りんごジュース<br>◎お麩ラスク<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、厚焼き卵、ツナフレーク、きな粉、牛乳 | たまねぎ、にんじん、スイートコーン、にんにく、キャベツ、きゅうり、みかん缶 | スパゲッティ、サラダ油、薄力粉、上白糖、はるさめ、すりごま、ごま油 | 豆プラスm、デミグラスソース、トマトソース、中濃ソース、コンソメ、食塩、水、りんご酢、しょうゆ、カットゼリー(国産ぶどう)、りんごジュース、おつゆ麩 | エネルギー 684kcal<br>たんぱく質 29.6g<br>脂質 22.1g<br>塩分 1.7g |
| 22<br>金 | ごはん<br>照り焼きチキン<br>ほうれん草と油揚げのごま和え<br>海藻のかきたまスープ<br>オレンジ | 〇野菜ジュース<br>◎ハムチーズサンド<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、卵、牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ | しょうがおろし、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、オクラ、オレンジ | 米、薄力粉、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、食塩不使用バター | みりん、しょうゆ、水、ごま和えの素、かむかむ海藻ミックス、かつおだし、野菜ジュース | エネルギー 613kcal<br>たんぱく質 26.8g<br>脂質 23.2g<br>塩分 1.7g |
| 25<br>月 | ポークカレーライス<br>キャベツとおくらのおかか和え<br>甘夏みかん缶 | 〇グレープジュース<br>◎スティックビスケット<br>◎牛乳 | 豚もも肉、かつお節、牛乳 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、なつみかん缶 | 米、じゃがいも | カレールウ、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、めんつゆ、グレープジュース、五穀ビスケット | エネルギー 548kcal<br>たんぱく質 20.0g<br>脂質 12.3g<br>塩分 1.5g |
| 26<br>火 | ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ほうれん草とコーンの納豆和え<br>豆腐とえのきのすまし汁 | 〇パインジュース<br>◎せんべい<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳 | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、スイートコーン、えのきたけ | 米、じゃがいも、上白糖 | めんつゆ、しょうゆ、水、かつおだし、食塩、パイナップルジュース、もち麦とごまのせんべい | エネルギー 469kcal<br>たんぱく質 17.9g<br>脂質 10.7g<br>塩分 1.0g |
| 27<br>水 | ごはん<br>おから入りつくねあんかけ<br>マカロニサラダ<br>麩とこまつなとわかめの味噌汁 | 〇オレンジジュース<br>◎ホットビスケット<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、ツナフレーク、牛乳 | たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、こまつな、わかめ、オレンジジュース | 米、かたくり粉、上白糖、ツイストマカロニ | しょうゆ、みりん、水、エッグケア、おつゆ麩、かつおだし、みそ、ホットビスケット | エネルギー 635kcal<br>たんぱく質 24.6g<br>脂質 25.2g<br>塩分 1.0g |
| 28<br>木 | ごはん<br>チャプチェ<br>三色ナムル<br>カレースープ | 〇りんごジュース<br>◎コーンマヨトースト<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、ベーコン、ピザ用チーズ、牛乳 | にんじん、ピーマン、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、こまつな、スイートコーン | 米、はるさめ、いりごま、ごま油、食パン | 焼き肉のたれ、鶏がらだし、しょうゆ、食塩、コンソメ、水、カレー粉、りんごジュース、エッグケア | エネルギー 546kcal<br>たんぱく質 19.7g<br>脂質 21.2g<br>塩分 2.3g |
| 29<br>金 | ジャージャー麺<br>ブロッコリーのごまマヨネーズ和え<br>バナナ | 〇豆乳飲料<br>◎ミルクプリン | 豚ひき肉、豆乳飲料 | 長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、スイートコーン、バナナ | ごま油、上白糖、サラダ油、かたくり粉、すりごま | 中華麺、しょうゆ、鶏がらだし、水、食塩、錦糸卵、ちくわ、エッグケア、白いミルクプリン | エネルギー 506kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>脂質 17.8g<br>塩分 1.5g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です