



3月の献立表

2024年3月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1	金	クラッカー 麦茶 ★ひな祭りメニュー★ ちらし寿司 鶏のごまみそ焼き 鶏の菜の花の和え物 パイン缶 すまし汁(てまり麩・白ねぎ)	米、ちらしずしの素(人参、椎茸、れんこん、たけのこ)、卵、砂糖、塩、片栗粉、サラダ油、きぬさや、でんぶ(たら)、鶏肉、みそ、みりん、ごま、菜の花、人参、めんつゆ、醤油、パイン缶、てまり麩、白ねぎ、昆布だし、和風だし	ひなあられ&桜もち風 牛乳	ひなあられ、小麦粉、砂糖、白玉粉、食紅、こしあん、牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.1g カルシウム 218mg
2	土	きなこおかし 麦茶 豚丼 五目ビーフン いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、ビーフン、ピーマン、人参、ウインナー、ごま油、塩、中華だし、いわしつみれ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 麦茶	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 559kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.1g カルシウム 39mg
4	月	アンパンマンせんべい 麦茶 ☆ハヤシライス ジャーマンポテト ☆オレンジゼリー コンソメスープ(小松菜・えのき)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃ソース、片栗粉、ウインナー、じゃがいも、サラダ油、塩、にんにく、オレンジゼリーの素、小松菜、えのき、野菜ブイヨン	ふらすく 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 571kcal 蛋白質 16.8g 脂質 19.8g カルシウム 176mg
5	火	野菜ハイハイ 麦茶 ごはん ☆白身魚のフライ(付)プロッコリー ☆わかめサラダ 味噌汁(大根・大根の葉)	米、白身魚フライ、サラダ油、中濃ソース、プロッコリー、砂糖、醤油、きゅうり、わかめ、えのき、ポン酢、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちヤスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちや、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、牛乳	エネルギー 569kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.1g カルシウム 191mg
6	水	のり塩おかし 麦茶 ☆みそラーメン しゅうまい ほうれん草のごま和え ☆バナナ	ラーメン、豚肉、もやし、人参、キャベツ、サラダ油、コーン、みそ、鶏がらだし、砂糖、めんつゆ、肉しゅうまい、ほうれん草、もやし、醤油、ごま、バナナ	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 24.0g 脂質 16.3g カルシウム 220mg
7	木	ぼたぼた焼 麦茶 ★卒園メニュー★ ごはん ☆鶏のから揚げ(付)人参甘煮 ☆春雨サラダ ぶどうゼリー ☆コーンスープ	米、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、人参、砂糖、春雨、人参、きゅうり、冷やし中華のたれ、ぶどうゼリーの素、コーンクリームスープの素	焼きそば 牛乳	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、中濃ソース、ウスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 605kcal 蛋白質 21.6g 脂質 18.8g カルシウム 189mg
8	金	サッポロポテト 麦茶 ごはん さばのみそ煮(付)いんげん煮 ☆ポテトサラダ 味噌汁(豆腐・キャベツ)	米、さば、酒、生姜、砂糖、醤油、みそ、いんげん、じゃがいも、きゅうり、コーン、人参、マヨネーズ、豆腐、キャベツ、昆布だし、和風だし	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、サラダ油、ごま、砂糖、牛乳	エネルギー 637kcal 蛋白質 19.0g 脂質 24.5g カルシウム 184mg
9	土	星食べよ 麦茶 中華丼 マカロニサラダ 中華スープ(チンゲン菜・野菜つみれ)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま油、片栗粉、マカロニ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング、砂糖、チンゲン菜、野菜つみれ、中華だし、塩	コロコロ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片栗粉、塩、きな粉、サラダ油、麦茶	エネルギー 511kcal 蛋白質 17.0g 脂質 16.3g カルシウム 91mg
11	月	きなこおかし 麦茶 ☆ミルクパン&ロールパン ポークチャップ チーズサラダ コンソメスープ(ほうれん草・えのき)	ミルクパン、ロールパン、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、片栗粉、ケチャップ、塩、砂糖、中濃ソース、醤油、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、チーズ、ほうれん草、えのき、野菜ブイヨン、えのき	ツナおむすび 牛乳	米、ツナ、コーン、醤油、牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 24.2g 脂質 18.2g カルシウム 221mg
12	火	クラッカー 麦茶 納豆ごはん さけの塩焼き(付)白菜のお浸し ひじきの煮物◎ ☆豚汁	米、納豆、めんつゆ、さけ、塩、サラダ油、白菜、醤油、ひじき、大豆、油揚げ、人参、砂糖、みりん、豚肉、大根、ごぼう、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 551kcal 蛋白質 25.3g 脂質 17.0g カルシウム 212mg
13	水	アンパンマンせんべい 麦茶 麻婆豆腐丼 焼きビーフン ☆いちご(紅ほっぺ) 中華スープ(きくらげ・チンゲン菜)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、サラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ビーフン、ウインナー、ピーマン、中華だし、塩、いちご、きくらげ、チンゲン菜	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、いちごジャム、ホイップクリーム、リンゴ缶、麦茶	エネルギー 545kcal 蛋白質 15.4g 脂質 14.3g カルシウム 49mg
14	木	野菜ハイハイ 麦茶 ☆カレーライス イタリアンサラダ ☆フルーツヨーグルト コンソメスープ(エリンギ・小松菜)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、中濃ソース、ケチャップ、リンゴジャム、キャベツ、きゅうり、人参、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、みかん缶、エリンギ、小松菜、野菜ブイヨン、塩	ふらすく 牛乳	麩、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、牛乳	エネルギー 556kcal 蛋白質 16.3g 脂質 17.8g カルシウム 240mg
15	金	のり塩おかし 麦茶 ごはん ☆ハンバーグ(付)人参甘煮 花野菜サラダ 味噌汁(大根・大根の葉)	米、鶏ミンチ、塩、玉葱、豆腐、サラダ油、ケチャップ、砂糖、プロッコリー、カリフラワー、コーン、玉葱ドレッシング、大根、大根の葉、昆布だし、和風だし、みそ	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、サラダ油、ココア、砂糖、牛乳	エネルギー 624kcal 蛋白質 19.4g 脂質 25.0g カルシウム 182mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)
 ※☆はぞう組さんのリクエストメニューです。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)	
18	月	ぼたぼた焼 麦茶	肉うどん もやしのナムル りんご	うどん、豚肉、玉葱、人参、めんつゆ、 もやし、チンゲン菜、ツナ、中華だし、 塩、ごま油、りんご	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂 糖、ごま、牛乳	エネルギー 546kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.1g カルシウム 189mg
19	火	サッポロポテト 麦茶	☆ハヤシライス ジャーマンポテト ☆イチゴゼリー コンソメスープ(小松菜・えのき)	米、豚肉、玉葱、人参、マッシュルー ム、ハヤシフレーク、ケチャップ、中濃 ソース、片栗粉、ウインナー、じゃがい も、サラダ油、塩、にんにく、いちごゼ リーの素、みかん缶、小松菜、えの き、野菜ブイヨン	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、パ ナナ、砂糖、サラダ 油、ベーキングパウ ダー、豆乳、牛乳	エネルギー 657kcal 蛋白質 18.0g 脂質 21.9g カルシウム 188mg
21	木	星たべよ 麦茶	ごはん さばのみそ煮 付)さといも ほうれん草のごま和え けんちん汁	米、さば、塩、酒、生姜、砂糖、醤油、 みそ、里芋、ほうれん草、もやし、人 参、ごま、大根、豆腐、ごぼう、油揚 げ、白ねぎ、昆布だし、和風だし、塩	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏 がらだし、人参、玉 葱、豚ミンチ、にら、 冷やし中華のたれ、 砂糖、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 22.3g 脂質 18.4g カルシウム 216mg
22	金	クラッカー 麦茶	ハンバーガー&ツナサンド フライドポテト 野菜スープ	ロールパン、鶏豚ミンチ、玉葱、豆腐、 マッシュポテト、豆乳、塩、ケチャップ、 つな、マヨネーズ、フライドポテト、青の り、コーン、人参、キャベツ、野菜ブイ ヨン	茶飯おむすび 牛乳	米、醤油、みりん、和 風だし、牛乳	エネルギー 589kcal 蛋白質 24.2g 脂質 19.3g カルシウム 155mg
23	土	きなこおかき 麦茶	豚丼 五目ビーフン いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、 サラダ油、ビーフン、ピーマン、人参、 ウインナー、ごま油、塩、中華だし、い わしつみれ、大根、昆布だし、和風だ し、みそ	コロコロ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片 栗粉、塩、きな粉、サ ラダ油、麦茶	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.5g 脂質 19.1g カルシウム 81mg
25	月	アンパンマンせんべい 麦茶	あんかけ焼きそば チキンナゲット 桃ゼリー 中華スープ(チンゲン菜・豆腐)	焼きそば麺、豚肉、白菜、人参、きくら げ、玉葱、ピーマン、サラダ油、醤油、 砂糖、中華だし、ごま油、塩、チキ ンナゲット、桃ゼリーの素、チンゲン 菜、豆腐、塩	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みり ん、ごま、牛乳	エネルギー 600kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16.0g カルシウム 217mg
26	火	野菜ハイハイ 麦茶	納豆ご飯 さわらのねぎみそ焼き 付)いんげんのお浸し 切干大根の煮物 すまし汁(玉葱・もやし)	米、納豆、めんつゆ、さわら、みそ、砂 糖、みりん、ごま、白ねぎ、いんげん、 かつお節、醤油、人参、切干大根、油 揚げ、和風だし、酒、玉葱、もやし、昆 布だし、塩	かぼちゃスコーン 牛乳	小麦粉、かぼちゃ、 ベーキングパウダー、 豆乳、砂糖、サラダ 油、牛乳	エネルギー 576kcal 蛋白質 22.6g 脂質 17.1g カルシウム 233mg
27	水	のり塩おかき 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー ☆みかん入りオレンジゼリー コンソメスープ(わかめ・えのき)	こめ、鶏ミンチ、高野豆腐、人参、椎 茸、砂糖、醤油、生姜、和風だし、酒、 小松菜、しめじ、人参、ツナ、塩、中華 だし、サラダ油、オレンジゼリーの素、 みかん缶、わかめ、えのき、野菜ブイ ヨン	サンドウィッチ 牛乳	食パン、ブルーベリー ジャム、チーズ、牛乳	エネルギー 562kcal 蛋白質 20.8g 脂質 11.1g カルシウム 249mg
28	木	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん ☆たらのチーズ焼き 付)ほうれん草のおかか和え 大根ときゅうりのポン酢和え 具沢山汁	米、たら、塩、チーズ、サラダ油、ほう れん草、醤油、かつお節、大根、きゅう り、えのき、わかめ、ポン酢、砂糖、豆 腐、大根、ごぼう、白ねぎ、昆布だし、 和風だし、みそ	きな粉クッキー 牛乳	小麦粉、サラダ油、き な粉、砂糖、牛乳	エネルギー 552kcal 蛋白質 19.8g 脂質 19.1g カルシウム 256mg
29	金	サッポロポテト 麦茶	ごはん ☆チキンカツ 付)キャベツ 五目ビーフン 味噌汁(エリンギ・油揚げ)	米、チキンカツ、サラダ油、中濃ソー ス、キャベツ、塩、ビーフン、玉葱、 ピーマン、人参、ウインナー、ごま油、 醤油、中華だし、エリンギ、油揚げ、昆 布だし、和風だし、みそ	ツナおむすび 牛乳	米、ツナ、醤油、牛乳	エネルギー 568kcal 蛋白質 21.0g 脂質 15.1g カルシウム 167mg
30	土	星たべよ 麦茶	中華丼 しゅうまい 中華スープ(チンゲン菜・椎茸)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きくら げ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま 油、片栗粉、肉しゅうまい、チンゲン 菜、しいたけ、中華だし、塩	ココアトースト 麦茶	食パン、マーガリン、 砂糖、ココア、麦茶	エネルギー 504kcal 蛋白質 15.7g 脂質 16.8g カルシウム 42mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞ自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※☆はぞう組さんのリクエストメニューです。