

3月給食献立予定表「幼児食」

3月食育目標 ～お友達と一緒に楽しく食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2024年3月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	献立	材料名	献立	エネルギー	
			おやつ 9:00		おやつ 15:00		タンパク質
1	金	ひなまつり	ビスケット 牛乳	【ひなまつり】ちらし寿司風 鮭の照り焼き 小松菜の白和え すまし汁 オレンジ	米 人参 きゅうり 干しいたけ 錦糸卵 桜てんぷ 鮭 小松菜 人参 絞り豆腐 わかめ おつゆ麩 菜の花	ホットケーキ 牛乳	474kcal 21.4g
2	土		バナナ 牛乳	ご飯 焼きそば ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ ピーマン 中華麺 ほうれん草 人参 絹豆腐 しめじ ねぎ	おにぎり 牛乳	498kcal 16.1g
3	日						
4	月		ヨーグルト	ご飯 千草焼き かぼちゃとこ煮 味噌汁 オレンジ	米 卵 鶏ミンチ ひじき 人参 玉ねぎ かぼちゃ 小豆 水菜 人参 しめじ	バナナスティック 牛乳	484kcal 17.8g
5	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 鯛のごま照り焼き 白菜の甘酢和え 豚汁 りんご	米 鯛 ごま 白菜 人参 コーン缶 豚肉 大根 人参 さつま芋 生しいたけ ねぎ	サンドイッチ 牛乳	462kcal 18.6g
6	水	園開放	ヨーグルト	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 マーマレード ほうれん草 人参 厚揚げ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	ソイブランチ 牛乳	496kcal 18.3g
7	木		バナナ 牛乳	ご飯 鯖の煮付け ジャーマンポテト 味噌汁 りんご	米 鯖 生姜 じゃが芋 人参 玉ねぎ ピーマン ハム きゃべつ 人参 えのき	人参おにぎり 牛乳	463kcal 16.6g
8	金	誕生会	ビスケット 牛乳	【お別れバイキング】おにぎり エビフライ ミートローフ ポテト 人参の甘煮 ブロッコリー ウィンナー 味噌汁 いちご	米 えび 小麦粉 卵 パン粉 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ じゃが芋 人参 ケチャップ ブロッコリー ウィンナー 小松菜 おつゆ麩	誕生ケーキ 牛乳	581kcal 23.9g
9	土		バナナ 牛乳	野菜あんかけご飯 大根サラダ 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生しいたけ 大根 きゅうり 人参 ほうれん草 絹豆腐	りんごゼリー、せんべい 牛乳	454kcal 16.7g
10	日						
11	月		ヨーグルト	ご飯 タンドリーフィッシュ きゃべつのサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鯖 カレールー ヨーグルト ケチャップ きゃべつ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ えのき ねぎ	煮込みうどん 牛乳	443kcal 17.7g
12	火		バナナ 牛乳	ご飯 白菜のシチュー ブロッコリーの和え物 りんご	米 鶏もも肉 白菜 人参 玉ねぎ じゃが芋 シチュールー ブロッコリー 人参 コーン缶	昆布おにぎり 牛乳	503kcal 16.3g
13	水		ヨーグルト	ご飯 魚のみぞれ煮 ビーフソテー 味噌汁 オレンジ	米 鯛 大根 ベーコン きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーフン じゃが芋 ほうれん草 人参	ツナとコーンの蒸しパン 牛乳	464kcal 18.3g
14	木		バナナ 牛乳	ご飯 ボークビーンズ 白菜の和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 大豆(煮) 人参 じゃが芋 トマトホール缶 ケチャップ 白菜 人参 ツナ缶 絹豆腐 チンゲン菜	もちもちパン 牛乳	493kcal 2g
15	金	身体計測	ビスケット 牛乳	牛丼 ほうれん草の和え物 バナナ	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 コーン缶	スイートポテト 牛乳	465kcal 16.7g
16	土	卒園式		卒園式のため給食提供はありません			
17	日						
18	月		ヨーグルト	ご飯 鶏のから揚げ きゃべつの甘酢和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 小麦粉 片栗粉 卵 きゃべつ 人参 きゅうり 酢 かぼちゃ 玉ねぎ えのき ねぎ	バナナのケーキ 牛乳	478kcal 16.3g
19	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ	豆乳プリン、せんべい 牛乳	529kcal 17.1g
20	水			春分の日			
21	木		バナナ 牛乳	炊き込みご飯 西京焼き じゃが芋の煮物 すまし汁 オレンジ	米 人参 干しいたけ 油揚げ 鯖 白味噌 マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 わかめ 絹豆腐 白菜	マフィン 牛乳	536kcal 20.6g
22	金		ビスケット 牛乳	ご飯 小田巻蒸し ひじきの煮物 りんご	米 鶏もも肉 卵 うどん 生しいたけ ほうれん草 ひじき 人参 絞り豆腐 ちくわ	おはぎ 牛乳	509kcal 19.5g
23	土		バナナ 牛乳	ご飯 きのことスパゲティ ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 スパゲティ 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 絹豆腐 わかめ ねぎ	かぼちゃのマフィン 牛乳	429kcal 16.3g
24	日						
25	月		ヨーグルト	3色そぼろ丼 高野豆腐の煮物 味噌汁 りんご	米 鶏ミンチ 卵 ほうれん草 高野豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ じゃが芋 白菜 ねぎ	バターロール 牛乳	505kcal 23.7g
26	火		バナナ 牛乳	ご飯 鮭のチーズフライ 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	米 鮭 粉チーズ 卵 小麦粉 パン粉 油 春雨 人参 きゅうり 大根 さつま芋 生しいたけ ねぎ	コーンフレーク 牛乳	477kcal 17.8g
27	水		ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き トマトサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 生姜 トマト きゅうり わかめ コーン缶 きゃべつ かぼちゃ ねぎ	アップル風船 ドーナツ 牛乳	444kcal 17.1g
28	木		バナナ 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ ツナサラダ 味噌汁 りんご	米 鶏ミンチ 絞り豆腐 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ケチャップ ツナ缶 きゅうり 人参 白菜 小松菜 油揚げ えのき	ひじきおにぎり 牛乳	489kcal 18.8g
29	金		ビスケット 牛乳	お魚3色ご飯 大根の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鮭 しらす 味付け海苔 大根 人参 厚揚げ わかめ 玉ねぎ おつゆ麩 ねぎ	マカロニきな粉 牛乳	508kcal 25.2g
30	土		ヨーグルト	煮込みうどん ブロッコリーサラダ バナナ	うどん 豚肉 白菜 人参 生しいたけ ねぎ ブロッコリー 人参		
31	日						