



令和6年3月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

| 日付 | 午前のおやつ | 給食 | 午後のおやつ | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | からだの調子をととのえるもの | エネルギーたんぱく質 | エネルギーたんぱく質 | |
|---|---------------------|---|---------------|-------------------------------------|--|--|------------------|------------------|------------------|
| 1(金) | ひなまつり会🎊 | | | 牛乳 かまぼこ でんぶのり 鶏卵 鶏肉 カルピス | 米 白ゴマ 三温糖 ぶら下油 薄力粉 バター 生クリーム | バナナ 人参 しいたけ れんこん さやえんどう 玉ねぎ みつば | 462kcal 16.1g | 609kcal 21.1g | |
| | バナナ牛乳 | ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 花麩のすまし汁 (あられ カルピス) | 菱餅風ケーキ牛乳 | | | | | | |
| 2(土) | 人参スティック牛乳 | 中華丼 ひじき煮 長ねぎのスープ | いちごスコーン牛乳 | 牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 油あげ | 米 かたくり粉 こんにゃく 三温糖 薄力粉 バター いちごジャム | 人参 玉ねぎ 葉ねぎ 白菜 白ねぎ しめじ | 455kcal 15.2g | 592kcal 19.0g | |
| 4(月) | 抹茶蒸しパン牛乳 | ごはん 山芋のおかか和え 鶏手羽元のさっぱり煮 セロリのコンソメスープ | レーズンパウンドケーキ牛乳 | 牛乳 鶏手羽元 生揚げ ひじき | 薄力粉 三温糖 米 バター やまいも 白ゴマ サラダ油 | 小松菜 セロリ 人参 えのき レーズン | 498kcal 16.1g | 584kcal 18.7g | |
| 5(火) | マカロニきな粉牛乳 | ハヤシライス フレンチサラダ グレープ寒天 | パンパン牛乳 | きな粉 牛乳 豚肉 ひじき 寒天 きな粉 | マカロニ 三温糖 米 サラダ油 強力粉 バター | 玉ねぎ 人参 パイン缶 胡瓜 マッシュルーム キャベツ ほうれん草 パイン缶 グレープジュース | 501kcal 16.0g | 615kcal 18.2g | |
| 6(水) | ココアトースト牛乳 | 筍ごはん たららの西京焼き もやし酢の物の物 三つ葉のすまし汁 | バナナマフィン牛乳 | 牛乳 油あげ たら わかめ 竹輪 ひじき | 食パン バター 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 | 筍 人参 もやし 胡瓜 玉ねぎ みつば バナナ | 480kcal 17.5g | 574kcal 20.5g | |
| 7(木) | ピーチ寒天牛乳 | ごはん ピカタ カブのコンソメ煮 青梗菜の中華スープ | ベーコンスコーン牛乳 | 寒天 牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ 鶏ひき肉 ベーコン | 三温糖 米 薄力粉 バター かたくり粉 サラダ油 | かぶ チンゲン菜 人参 しいたけ 桃ジュース | 456kcal 17.2g | 575kcal 21.9g | |
| 8(金) | おさつバター牛乳 | ごはん 厚揚げの甘味噌炒め カリフラワーの中華和え 生姜スープ | お好み焼き牛乳 | 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ハム 鶏ささ身 豚肉 鶏卵 かつお節 あおのり | さつまいも 三温糖 バター 米 サラダ油 こま油 白ゴマ 薄力粉 やまいも | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 カリフラワー しめじ ピーマン ブロッコリー コーン 白ねぎ | 488kcal 17.6g | 581kcal 22.0g | |
| 9(土) | 黒糖麴ラスク牛乳 | そぼろ丼 ジャーマンポテト 豆腐のすまし汁 | バターケーキ牛乳 | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき ベーコン 豆腐 | 米 バター 黒砂糖 米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 | 玉ねぎ 小松菜 | 484kcal 17.6g | 599kcal 20.7g | |
| 11(月) | オレンジ寒天牛乳 | ごはん 鶏しバーの中華炒め 切干大根の中華和え きくらげの中華スープ | キャロットケーキ牛乳 | 寒天 牛乳 レバー 鶏肉 | 三温糖 米 サラダ油 こま油 かたくり粉 白ゴマ バター 薄力粉 | カブジュース 生姜 もやし なら 玉ねぎ 人参 えのき きくらげ 切り干し大根 胡瓜 | 460kcal 16.6g | 583kcal 20.8g | |
| 12(火) | ブルーベリーヨーグルト | 手作りコーン・レーズンパン ホークチャップ 大根と水菜のマヨ和え キャベツのコンソメスープ | 焼きおむすび牛乳 | ヨーグルト 牛乳 豚肉 ひじき ハム | ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 バター サラダ油 マヨネーズ 米 白ゴマ | コーン レーズン 玉ねぎ 大根 水菜 しめじ キャベツ 貝割れ大根 | 434kcal 14.9g | 594kcal 20.9g | |
| 13(水) | マヨトースト牛乳 | ごはん 鶏肉のカレー炒め 白菜とベーコンの煮物 ほうれん草スープ | マラーカオ牛乳 | 牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 | 食パン マヨネーズ 米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ 三温糖 薄力粉 | ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 しめじ 人参 ほうれん草 コーン レーズン | 485kcal 16.4g | 581kcal 19.6g | |
| 14(木) | ボン菓子牛乳 | お誕生会ランチプレート🍰 | | 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき 豚ひき肉 ハム 鶏卵 | 米 じゃがいも パン粉 春雨 サラダ油 三温糖 生クリーム バター 白ゴマ ホットケーキミックス | 小松菜 玉ねぎ 人参 胡瓜 オレンジジュース バナナ みかん缶 | 508kcal 14.9g | 620kcal 18.3g | |
| 15(金) | お別れ遠足 | | | 牛乳 わかめ さけ チーズ ひじき | 米 バター 三温糖 米 白ゴマ マカロニ 薄力粉 サラダ油 | 青じそ 胡瓜 コーン 人参 アーカイ- りんご | 460kcal 17.6g | 577kcal 20.6g | |
| | 麴ラスク牛乳 | お別れ遠足弁当🍱 | スマイルクッキー®牛乳 | | | | | | |
| 16(土) | きゅうりスティック牛乳 | 焼きそば 蒸し鶏のサラダ バナナ | ねぎじゃこおむすび牛乳 | 牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささ身 ちりめんじゃこ | 中華めん サラダ油 三温糖 米 | 胡瓜 キャベツ 人参 ピーマン もやし 葉ねぎ レタス バナナ | 465kcal 17.0g | 595kcal 21.4g | |
| 18(月) | アップル寒天牛乳 | 春キャベツの Pasta 新玉ねぎのおひたし じゃがいものコンソメスープ | 洋風お焼き牛乳 | 寒天 牛乳 ベーコン 塩昆布 わかめ かつお節 ハム チーズ 鶏卵 | 三温糖 スパゲティ バター オリーブ油 サラダ油 米 じゃがいも | キャベツ エリンギ しめじ ピーマン コーン 玉ねぎ 人参 えのき もやし グリンピース アーカイ- ュース | 483kcal 16.2g | 583kcal 20.3g | |
| 19(火) | 日本の郷土料理ツアー【山形県】・お彼岸 | | | 牛乳 牛肉 豚肉 ひじき 納豆 かつお節 油あげ あずき きな粉 | 食パン バター 三温糖 米 卵 こんにゃく 白ゴマ もら米 | 白ねぎ ごぼう ほうれん草 人参 もやし 大根 葉ねぎ | 485kcal 16.5g | 587kcal 19.6g | |
| | シナモントースト牛乳 | ごはん 芋煮 納豆和え 油揚げの味噌汁 | ほたもち牛乳 | | | | | | |
| 21(木) | お別れ会🌸 | | | ゼラチン 牛乳 鶏手羽元 ひじき ハム ソーセージ カルピス | 米 バター 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 強力粉 | にんにく 玉ねぎ コーン 生姜 胡瓜 人参 オレンジ | 433kcal 14.4g | 613kcal 19.5g | |
| | カルピスゼリー | お楽しみランチプレート♪ | ウインナーパン牛乳 | | | | | | |
| 22(金) | 黒糖蒸しパン牛乳 | コッペパン 春野菜オムレツ 小松菜のじゃこ和え オニオンスープ | おかかこんぶおむすび牛乳 | 牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ひじき しらす かつお節 塩昆布 | 薄力粉 黒砂糖 コッペパン サラダ油 三温糖 米 白ゴマ じゃがいも | 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 えのき しいたけ コーン パセリ | 479kcal 17.5g | 580kcal 21.5g | |
| 23(土) | じゃがバター牛乳 | 鶏照り丼 高野豆腐のサラダ 豆苗のみそ汁 | ちんすこう牛乳 | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 ひじき | じゃがいも バター 米 三温糖 薄力粉 サラダ油 | 玉ねぎ 葉ねぎ コーン もやし 胡瓜 豆苗 | 498kcal 17.0g | 597kcal 21.0g | |
| 25(月) | 大根スティック牛乳 | ごはん アスパラの胡麻和え 鶏の梅しそ焼き 粉ふき芋 菜の花のかきたま汁 | カラメルマフィン牛乳 | 牛乳 鶏肉 あおのり チーズ ひじき 鶏ささ身 鶏卵 | 米 三温糖 じゃがいも 白ゴマ かたくり粉 薄力粉 バター | 大根 梅しそ 大葉 アスパラガス 人参 白菜 菜の花 白ねぎ | 442kcal 17.0g | 581kcal 22.0g | |
| 26(火) | きな粉麴ラスク牛乳 | ごはん 韓国風サラダ 豚と筍のオニオン炒め 切干大根の味噌汁 | バナナクッキー牛乳 | きな粉 牛乳 豚肉 ハムのり | 米 バター 三温糖 米 春雨 こま油 白ゴマ サラダ油 薄力粉 | 玉ねぎ 筍 ピーマン 胡瓜 もやし しいたけ 白ねぎ 人参 切り干し大根 葉ねぎ バナナ 生姜 にんにく | 488kcal 16.2g | 584kcal 18.4g | |
| 27(水) | ラスク牛乳 | 豆ご飯 ブロッコリーサラダ さわらのクリームソース コンスープ | 抹茶とあずきのマフィン牛乳 | 牛乳 さわら ひじき 鶏卵 あずき | 食パン バター 三温糖 米 薄力粉 強力粉 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ | グリンピース しめじ 人参 えのき 玉ねぎ チンゲン菜 貝割れ大根 アーカイ- コーン | 481kcal 17.6g | 574kcal 21.2g | |
| 28(木) | マカロニみたらし牛乳 | ごはん 麻婆豆腐 ちらしのナムル しいたけの中華スープ | フレンチトースト牛乳 | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき 鶏卵 | マカロニ 三温糖 米 かたくり粉 こま油 白ゴマ 食パン バター | 人参 玉ねぎ 葉ねぎ もやし なら しいたけ 白ねぎ | 471kcal 17.3g | 580kcal 21.3g | |
| 29(金) | ミルク蒸しパン牛乳 | リクエスト献立 すみれ組☆ | フルーツヨーグルト | 牛乳 脱脂粉乳 鶏ささ身 鶏肉 ハム ひじき ヨーグルト | 薄力粉 三温糖 米 春雨 サラダ油 かたくり粉 白ゴマ こま油 じゃがいも | 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく 胡瓜 バナナ パイン缶 みかん缶 | 527kcal 17.0g | 592kcal 18.1g | |
| 30(土) | ころころさつま芋牛乳 | 豚しらす丼 キャベツの昆布和え わかめスープ | 豆腐ココアケーキ牛乳 | 牛乳 豚肉 しらす 塩昆布 わかめ 豆腐 | さつまいも 三温糖 米 薄力粉 バター | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ 白ねぎ しめじ | 470kcal 15.9g | 578kcal 19.7g | |
| ※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。 | | | | | | | 1か月平均 | 476kcal 16.5g | 589kcal 20.3g |