

# 令和6年 3月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食				15時の おやつ	補食	
		献立名 および 材料名						
1 金	牛乳 ベジタブルせんべい	ちらし寿司 鮭 コーン 三つ葉 焼き海苔	茶碗蒸し 卵 たけのこ かまぼこ 人参	いちご	すまし汁 菜の花 わかめ 長ネギ	ご飯	牛乳 ひな祭りスイーツ	麦茶 焼うどん
2 土	牛乳 ミレービスケット	ブルコギ丼 お肉 人参 ニラ もやし エリンギ しめじ		オレンジ	中華スープ 青梗菜 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
4 月	牛乳 クラッカー	チーズチリコンカン お肉 トマト マカロニ 大豆 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ		りんご	コンソメスープ 豆苗 コーン	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼きそば
5 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草 人参	バナナ	すまし汁 竹輪 三つ葉	雑穀米	麦茶 ハワイア クラッカー	麦茶 おにぎり
6 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	ハンバーグ お肉 玉葱 豆腐	マセドアンサラダ 人参 胡瓜 じゃが芋 コーン	ヨーグルト	マカロニスープ マカロニ プロックリ	麦ご飯	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼うどん
7 木	牛乳 うの花揚げ	鮭のちゃんちゃん焼き 鮭 もやし 人参 ビーマン 玉葱	さつま芋の甘煮 さつま芋	オレンジ	すまし汁 そうめん 大根	雑穀米	牛乳 フレンチトースト	麦茶 チャーハン
8 金	牛乳 ベジタブルせんべい	四色丼 鶏ひき肉 ほうれん草 卵 人参	大根のべっこう煮 大根	りんご	味噌汁 厚揚げ 玉葱	ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 焼きそば
9 土	牛乳 うの花揚げ	チキンライス お肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム		バナナ	コンソメスープ レタス 春雨	ご飯	牛乳 おせんべい	
11 月	牛乳 クラッカー	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	カブのさっぱり和え カブ カブの葉 塩昆布 人参	ヨーグルト	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 ピラフ
12 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ひじきサラダ ひじき 大根 人参 豆苗	オレンジ	中華スープ 小松菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 焼うどん
13 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	カジキカツ めかじき	菜の花の炒め物 菜の花 卵 人参 しめじ	りんご	すまし汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 混ぜご飯
14 木	牛乳 うの花揚げ	お肉のトマト煮 お肉 玉葱 トマト	じゃが芋と野菜の胡麻和え じゃが芋 ビーマン 人参	バナナ	味噌汁 わかめ 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 ツナマヨパン	麦茶 焼きそば
15 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖カレー 鯖 じゃが芋 人参 玉葱 ほうれん草	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ	ヨーグルト		ご飯	牛乳 おからナゲット	麦茶 おにぎり
16 土	牛乳 うの花揚げ	ブルコギ丼 お肉 人参 ニラ もやし エリンギ しめじ		オレンジ	中華スープ 青梗菜 玉葱	ご飯	牛乳 おせんべい	
18 月	牛乳 クラッカー	チーズチリコンカン お肉 トマト マカロニ 大豆 人参 玉葱 じゃが芋 チーズ		りんご	コンソメスープ 豆苗 コーン	ロールパン	麦茶 おにぎり 小魚	麦茶 焼うどん
19 火	牛乳 ミレービスケット	鯖の味噌煮 鯖	白菜の浅漬け 白菜 昆布 ほうれん草 人参	バナナ	すまし汁 竹輪 三つ葉	麦ご飯	麦茶 ハワイア クラッカー	麦茶 チャーハン
21 木	牛乳 うの花揚げ	レバーのかりん揚げ レバー にんにく 生姜	キャベツサラダ キャベツ 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	味噌汁 厚揚げ 玉葱	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 焼きそば
22 金	牛乳 ベジタブルせんべい	四色丼 鶏ひき肉 ほうれん草 卵 人参	大根のべっこう煮 大根	オレンジ	すまし汁 そうめん えのき	ご飯	麦茶 うどん餃子	麦茶 混ぜご飯
23 土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス お肉 人参 玉葱 ビーマン コーン マッシュルーム		りんご	コンソメスープ レタス 春雨	ご飯	牛乳 おせんべい	
25 月	牛乳 クラッカー	白身魚のパン粉焼き カラスガレイ	カブのさっぱり和え カブ カブの葉 塩昆布 人参	バナナ	味噌汁 茄子 もやし	麦ご飯	牛乳 芋けんぴ	麦茶 焼うどん
26 火	牛乳 ミレービスケット	鶏肉のオイスター漬け 鶏もも にんにく 生姜	ひじきサラダ ひじき 大根 人参 豆苗	ヨーグルト	中華スープ 小松菜 油揚げ	雑穀米	牛乳 クッキー	麦茶 ピラフ
27 水	牛乳 とっとちゃんせんべい	カジキカツ めかじき	菜の花の炒め物 菜の花 卵 人参 しめじ	オレンジ	すまし汁 カブ カブの葉	麦ご飯	牛乳 ミートマカロニ	麦茶 焼きそば
28 木	牛乳 うの花揚げ	お肉のトマト煮 お肉 玉葱 トマト	じゃが芋と野菜の胡麻和え じゃが芋 ビーマン 人参	りんご	味噌汁 わかめ 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 ツナマヨパン	麦茶 おにぎり
29 金	牛乳 ベジタブルせんべい	鯖カレー 鯖	厚揚げの甘辛煮 厚揚げ	バナナ		ご飯	牛乳 おからナゲット	麦茶 焼うどん
30 土	牛乳 うの花揚げ	鮭の中華風クリーム煮 鮭 コーン 玉葱 ほうれん草 じゃが芋 マッシュルーム		ヨーグルト	コンソメスープ 長ネギ 人参	麦ご飯	牛乳 おせんべい	

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯・ご飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 583kcal      ・たんぱく質 24.5g      ・脂質 14.6g  
 ・カルシウム 261mg      ・食塩 1.4g