



# 3月 献立表



令和6年

ときわ保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	幼児	乳児
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をくくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		エネギー たんぱく 脂質 カルシウム 食塩相当量	エネギー たんぱく 脂質 カルシウム 食塩相当量
1	金	ビスケット 麦茶	【ひな祭り・啓發】ちらし寿司 けんちん汁 ブロッコリーのおかか和え デコボン 麦茶	いちごプリン ひなあられ 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 木綿豆腐 味噌 かつお節 牛乳 クリーム	米 砂糖 油 ごま油 いちごプリンの素 ひなあられ マンパビスケット	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 ごぼう 昆布 ブロッコリー キャベツ 長ねぎ デコボン いちご	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	476kcal 16.5g 10.9g 175mg 1.1g	416kcal 16.5g 9.2g 175mg 0.9g
2	土	せんべい 麦茶	ピピンバ井 きゅうりとわかめの中華和え チーズ 麦茶	バナナ ウエハース 麦茶	豚ひき肉 チーズ	米 砂糖 油 ごま油 ごま ウエハース せんべい	しょうが ほうれん草 もやし 人参 きゅうり 白菜 わかめ バナナ	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	237kcal 12g 12.7g 242mg 1.1g	437kcal 14.5g 13.3g 230mg 1.1g
4	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉 ボン菓子	干しいたけ 白菜 昆布 大根 人参 小松菜 オレンジ	水 万能かつ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	464kcal 21.1g 26.6g 242mg 1.2g	562kcal 20.1g 24.7g 245mg 1g
5	火	大根煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ キャベツのマリネ バナナ 麦茶	カステラ 牛乳	ウインナー 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 カステラ	玉ねぎ ビーマン えのき茸 バセリ キャベツ きゅうり コーン バナナ 大根	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ	544kcal 18.2g 15.2g 231mg 1.7g	430kcal 15g 15g 197mg 1.2g
6	水	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ バイナップル 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 ノンエッグマヨネーズ マーサレード クラッカー ウエハース	もやし 万能ねぎ キャベツ ビーマン 玉ねぎ しょうが にんにく 人参 きゅうり バイン缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	393kcal 14.1g 15.2g 217g 325mg	523kcal 15g 16g 312mg 1.3g
7	木	人参煮 麦茶	鮭とたまごの混ぜご飯 すまし汁 鶏肉の旨味増焼き 花野菜のお浸し デコボン 麦茶	フルーツパン 牛乳	鮭 鶏卵 鶏肉 味噌 かつお節 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 フルーツパン	干しいたけ わかめ 昆布 ブロッコリー カリフラワー 人参 デコボン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 デコボン	601kcal 30.2g 19.7g 455mg 5.3g	513kcal 15.2g 15.8g 371mg 4g
8	金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 白菜のゆかり和え はっさく 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	味噌 豚肉 かつお節 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 マンパビスケット	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しらす干し 白菜 きゅうり ゆかり はっさく	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	352kcal 11.2g 5.6g 199mg 1.4g	496kcal 15.2g 5.2g 199mg 1.4g
9	土	せんべい 麦茶	鶏そぼろ丼 海藻サラダ チーズ 麦茶	りんごゼリー マリ-ビスケット 麦茶	鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま ごま油 ビスケット せんべい	しょうが ほうれん草 わかめ キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶	231kcal 11.3g 9.7g 154mg 1.2g	430kcal 14.2g 10.5g 149mg 1.2g
11	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 切干大根の煮物 オレンジ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 ボン菓子	干しいたけ 玉ねぎ 白菜 昆布 焼きのり 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	水 万能かつ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩	349kcal 18.1g 18.8g 254mg 1.4g	476kcal 18.1g 16.2g 206mg 1.1g
12	火	人参煮 麦茶	焼きそば 中華スープ 大根の中華和え バイナップル 麦茶	豆乳バナナ蒸しケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	キャベツ もやし 人参 青のり ほうれん草 しめじ 大根 きゅうり パプリカ バイン缶 バナナ	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー	564kcal 19.5g 18.2g 294mg 2g	463kcal 15.5g 13g 247mg 1.7g
13	水	ウエハース 麦茶	ケチャップライス コンソメスープ チキンカツ ブロッコリーと玉子のサラダ いちご 麦茶	バームクーヘン 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ バウムクーヘン ウエハース	玉ねぎ 人参 ビーマン バセリ 白菜 コーン ブロッコリー キャベツ いちご	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 中濃ソース 麦茶	643kcal 24.8g 23.8g 245mg 1.5g	559kcal 20.8g 18.2g 301mg 1.2g
14	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまかつね 白菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	牛乳寒天 星たべよ 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 せんべい	干しいたけ なめこ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白煮 きゅうり グレープフルーツ アガー みかん缶 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能かつ 麦茶	293kcal 14.3g 11.5g 165mg 1.5g	434kcal 14.9g 9.9g 144mg 1.2g
15	金	ビスケット 麦茶	ご飯 ボーカカレー マカロニサラダ ジョア 麦茶	マンシュロおこし 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 じゃが芋 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ コンフレック 無塩バター マンシュロ マンパビスケット	玉ねぎ 人参 きゅうり	水 カレールウ 塩 麦茶	506kcal 17.9g 22.1g 849mg 1.6g	631kcal 18.8g 13.2g 849mg 1.4g
16	土	卒園式のため給食なし								
18	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 オレンジ 麦茶	チーズベーコンブレッド 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	米 砂糖 強力粉 薄力粉 無塩バター ボン菓子	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 ひじき 人参 グリーンピース オレンジ 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能かつ 麦茶 塩 トライイースト	378kcal 21.9g 20.5g 298mg 2g	491kcal 19.2g 16.8g 296mg 1.6g
19	火	ウエハース 麦茶	【春分】ご飯 若竹汁 さわらの香り焼き 彩りなます はっさく 麦茶	ぼたもち 麦茶	さわら 鶏卵 こしあん	米 ごま油 油 砂糖 もち米 ウエハース	干しいたけ わかめ たけのこ 万能ねぎ 昆布 にんじく しょうが 大根 きゅうり 人参 はっさく	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶	384kcal 18.6g 9g 92mg 1g	519kcal 19.2g 9g 177mg 0.9g
21	木	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ チキン南蛮 青菜の中華和え バイナップル 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 薄力粉 油 砂糖 片栗粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	大根 長ねぎ 玉ねぎ パプリカ 小松菜 白菜 人参 バイン缶	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー ココア	478kcal 20.4g 25.5g 314mg 1.5g	583kcal 19.6g 21.4g 266mg 1.2g
22	金	ビスケット 麦茶	野菜パン ミネストローネ ミートローフ ツナサラダ バナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 かつおフレック 煮干し	野菜パン じゃが芋 砂糖 パン粉 片栗粉 油 米 マンパビスケット	玉ねぎ 人参 ダイストマト キャベツ きゅうり コーン バナナ 塩昆布	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 中濃ソース 穀物酢 麦茶	621kcal 24.9g 15g 199mg 1.8g	524kcal 20.1g 13.2g 199mg 1.4g
23	土	せんべい 麦茶	豚玉井 なめたけ和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	豚肉 鶏卵 チーズ	米 砂糖 ウエハース せんべい	玉ねぎ グリーンピース 白菜 人参 小松菜 なめ茸 ぶどうジュース アガー	水 万能かつ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	233kcal 11.4g 10.5g 245mg 1.2g	429kcal 13.5g 10.6g 234mg 1.2g
25	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 春雨の酢の物 バイナップル 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	油揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 春雨 薄力粉 油 ボン菓子	干しいたけ 小松菜 昆布 長ねぎ わかめ きゅうり 人参 バイン缶	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー	395kcal 17.9g 16.4g 271mg 1.4g	514kcal 19.5g 13.9g 223mg 1.1g
26	火	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ 豚豚風肉団子 ナムル バナナ 麦茶	サーターアンダギー 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま油 パン粉 油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉	キャベツ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ほうれん草 バナナ 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー	480kcal 19.4g 21.7g 250mg 1.7g	570kcal 19.4g 17.5g 213mg 1.4g
27	水	ウエハース 麦茶	あんかけうどん さつま芋の天ぷら グレープフルーツ 麦茶	いちごジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 薄力粉 油 いちごジャム ウエハース	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 長ねぎ グレープフルーツ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶	432kcal 15.3g 9.9g 212mg 1.2g	372kcal 11.8g 9.8g 239mg 0.8g
28	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう オレンジ 麦茶	クリームパン 牛乳	高野豆腐 味噌 赤魚 牛乳	米 油 砂糖 ごま クリームパン	干しいたけ 小松菜 昆布 ごぼう しめじ 人参 グリーンピース オレンジ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	350kcal 18.3g 14.1g 296mg 250mg	489kcal 19.3g 12.4g 296mg 1.1g
29	金	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ コロコロ トマトサラダ りんご 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	煮干し	米 コロコロ 油 片栗粉 砂糖 ごま マンパビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶	404kcal 18.6g 8g 164mg 1.2g	521kcal 12.3g 6.9g 179mg 1.2g
30	土	せんべい 麦茶	豚肉と厚揚げの味噌炒め 小松菜の和え物 チーズ 麦茶	バナナ クラッカー 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌 チーズ	米 油 砂糖 クラッカー せんべい	玉ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし 人参 バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	300kcal 16.5g 245mg 0.8g	473kcal 17.5g 16.3g 196mg 0.8g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	384	16.9	15.9	267
幼児	平均量	422	18	15.9	269
乳児	目標量	493	17.3	13.7	225
乳児	平均量	494	17.3	13.8	254

☆ 園の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。