

令和6年

3月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	土	麦茶 マリー ビスケット	肉みそ丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米 豚挽肉 人参 玉葱 片栗粉 ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨレ もやし わかめ	牛乳 ふ菓子 カルシウムせんべい		441 kcal 18.0 g	530 kcal 22.8 g
3	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ちらし寿司 凍り豆腐とひじきの含め煮 小松菜のごま和え すまし汁 いちご	米 すしのこ 酢 蒟蒻 卵 ごぼう たけのこ 人参 蓮根 いんげん でんぶ のり 高野豆腐 ひじき 人参 小松菜 ごま 花麩 みつば	牛乳 ひなあられ ハッピーターン		331 kcal 13.4 g	388 kcal 15.7 g
4	火	牛乳 オレンジ	ごはん ♥青椒肉絲 春雨のソテー 味噌汁	豚もも ピーマン もやし たけのこ ごま油 片栗粉 春雨 鶏もも挽 ねぎ 人参 なら キャベツ えのき まいたけ	牛乳 ♥バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	541 kcal 21.8 g	574 kcal 22.1 g
5	水	牛乳 食べる にぼし	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ ほうれん草のマヨレ和え 味噌汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 酢 片栗粉 ほうれん草 竹輪 マヨレ 玉葱 わかめ	牛乳 ♥きなこ揚げパン	コッペパン 油 きなこ	497 kcal 22.8 g	527 kcal 22.3 g
6	木	麦茶 干しいも	レーズンツイスト ♥チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 白菜スープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり マヨレ 白菜 人参 ねぎ	麦茶 ♥チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	347 kcal 15.6 g	434 kcal 19.1 g
7	金	牛乳 オレンジ	♥カレーライス コールスローサラダ バナナ	米 豚もも じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ キャベツ 人参 コーン缶 マヨレ 酢	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	461 kcal 15.0 g	458 kcal 13.4 g
8	土	麦茶 ウエハース	ごはん 豚の生姜焼き 白菜サラダ 味噌汁	豚ロース 生姜 白菜 人参 きゅうり オリーブ油 酢 じゃが芋 玉葱	麦茶 カップヨーグルト カルシウムせんべい		509 kcal 23.3 g	575 kcal 27.3 g
10	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん ♥鮭のフライ タルタルソース 塩もみ ミノトマト 人参スープ	鮭 薄力粉 パン粉 油 卵 玉葱 ピクルス パセリ マヨレ きゅうり キャベツ 人参 玉葱	牛乳 ♥ブルー入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	517 kcal 22.6 g	581 kcal 24.9 g
11	火	遠足			牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		kcal g	kcal g
12	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の柳川風 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき ブロッコリー コーン缶 酢 オリーブ油 かぶ かぶ葉	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽肉 もやし なら	470 kcal 21.3 g	460 kcal 21.3 g
13	木	牛乳 オレンジ	♥スパゲティー・ミートソース キャベツサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 キャベツ ベーコン パセリ レモン	牛乳 ♥メロンパン		456 kcal 18.6 g	456 kcal 18.1 g
14	金	牛乳 食べる 煮干し	ごはん マーボ豆腐 ナムル風煮びたし わかめスープ	豚挽肉 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 わかめ ねぎ ごま	牛乳 ♥パンプディング	食パン バター 牛乳 卵	552 kcal 24.5 g	594 kcal 24.2 g
15	土	麦茶 カルシウム せんべい	ガーリックライス マカロニサラダ アスパラスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく マカロニ きゅうり 人参 マヨレ 酢 アスパラガス ねぎ	牛乳 ミニバームクーヘン ウエハース		442 kcal 10.6 g	497 kcal 12.7 g