

## 献立表



今年度も残すところあと1か月となりました。子どもたちにはたくましさ頼もしさが備わったように感じます。今月は卒園式も控え、ゆき組さんのリクエストメニューを多く取り入れた献立になっています。残り1か月も、お友達と給食の時間を楽しく過ごしてもらえたら嬉しいです。



※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

2024年03月

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01金	ちらしずし ちくわ磯辺揚げ 苺 清汁(油菜・花魁)	465.3(364.6) 17.4(15.0) 8.2(7.4)	米、ホットケーキ粉 三温糖、油、砂糖 ホットケーキ粉、焼き麩 花魁、小麦粉	ちくわ、鶏もも肉、こしあん 卵、油揚げ、牛乳 さくらでんぶ かつお節、豆乳	いちご、こまつな にんじん、れんこん いんげん、かんぴょう 干しいたけ りしりこんぶ、あおのり	酢、しょうゆ、食塩	豆乳	桜どらやき 麦茶	
02土	ナポリタン 野菜スープ 麦茶	278.4(223.4) 9.4(7.6) 8.8(7.0)	じゃがいも、オリーブ油 スパゲッティ	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			
04月	人参御飯 マカロニグラタン コールスローサラダ コンソメスープ	446.7(389.7) 11.8(12.3) 19.3(16.7)	米、じゃがいも、油 パン粉、マカロニ、小麦粉	牛乳、とろけるチーズ バター、豆乳 ウインナー	キャベツ、はくさい にんじん、たまねぎ しめじ	食塩	豆乳	じゃが芋チップス 麦茶	
05火	御飯 肉じゃが かみかみサラダ 豚汁	517.0(482.1) 20.0(17.7) 15.9(13.9)	じゃがいも、米 三温糖、油、さつまいも 餃子の皮	牛乳、木綿豆腐 チーズ、米みそ いか(くん製)、かつお節 豚肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん レタス、きゅうり、しらたき だいこん、ごぼう、ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン	ケチャップ、しょうゆ みりん	さつま芋	薄皮ピザ 牛乳	
06水	味噌ラーメン ぎょうざ バナナ	579.4(556.9) 21.4(21.2) 11.4(13.0)	米、油、ごま油 生中華めん、餃子の皮	牛乳、べにさけ 豚ひき肉	バナナ、キャベツ もやし、にんじん たまねぎ、にら、ねぎ コーン、しいたけ、のり しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩 オイスターソース	牛乳	鮭おにぎり 麦茶	
07木	麦御飯 鶏肉のゴマネーズ焼き まっくろくろすけサラダ 春雨汁	573.5(476.4) 18.1(15.1) 31.8(27.1)	米、マヨネーズ、じゃが芋 油、押麦、三温糖 はるさめ、すりごま ごま、油 春巻き皮	鶏もも肉、チーズ	りんご、にんじん たまねぎ、レタス きゅうり、ねぎ、ひじき しょうが、にんにく だいこん	しょうゆ、酢 和風だしの素、食塩	茹大根	アップルパイ風 麦茶	
08金	御飯 つるるんチャイナ 二色サラダ ワンタンスープ	491.3(446.5) 16.5(17.6) 18.6(20.1)	米、砂糖、マヨネーズ はるさめ、三温糖 油、ごま油 ワンタンの皮	牛乳、卵、チーズ 豚肉	ブロッコリー、カリフラワー、 大豆もやし、にんじん、万能 ねぎ、もやし、にら、たけのこ (ゆで)、しいたけ、しょうが、 りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ、中華だしの素、食 塩、白こしょう	ベビーチーズ	手作りプリン 麦茶	園外保育 (3歳児)
09土	親子丼 味噌汁(わかめ・ふ) 麦茶	338.3(263.0) 16.2(12.9) 4.2(3.3)	米、三温糖 焼ふ	卵、鶏ささ身 米みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん しいたけ 乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 和風だしの素			
11月	御飯 はんぺんフライ ツナサラダ コーンスープ	543.7(544.0) 18.2(19.9) 19.5(22.4)	米、油、ごま油 小麦粉、パン粉 焼きそば麺	牛乳、はんぺん ツナ、チーズ ハム	クリームコーン缶、レタス キャベツ、もやし きゅうり、キャベツ あおのり、パセリ	中濃ソース、酢 食塩、しょうゆ	牛乳	焼きそば 麦茶	
12火	御飯 ハンバーグ シルバーサラダ 豆乳スープ	694.2(517.9) 24.6(17.0) 38.8(25.2)	米、マヨネーズ じゃがいも、はるさめ ざらめ糖 パン粉	豆乳、バター、スキム フランクフルト、ハム ベーコン、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり レタス、キャベツ にんじん、ブルーベリー	ケチャップ ウスターソース 食塩	ブルーベリー	フランクフルト 麦茶	
13水	御飯 厚揚げの肉詰め 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(大根・人参)	547.3(492.1) 22.5(20.7) 18.0(16.4)	米、三温糖、砂糖 片栗粉、ごま油、じゃが芋 強力粉	牛乳、生揚げ 米みそ、バター 豚ひき肉	こまつな、もやし だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん ドライイースト 和風だしの素 食塩	蒸しじゃがいも	手作りパン 牛乳	
14木	御飯(雑穀入り) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ、オレンジ 味噌汁(キャベツ・かぶ)	676.3(571.0) 22.1(19.1) 37.4(31.8)	米、マヨネーズ、油 片栗粉、砂糖、三温糖 オリーブ油 小麦粉 マカロニ、ホットケーキ粉	鶏もも肉、生クリーム 牛乳、米みそ、卵、豆乳 ハム	オレンジ、バナナ、胡瓜 キャベツ、レタス、かぶ にんじん、しょうが にんにく、りしりこんぶ	しょうゆ、食塩	豆乳	クレープ 麦茶	誕生会 避難訓練
15金	麦御飯 カレー チョコギサラダ チンゲン菜のスープ	644.5(522.0) 16.7(14.0) 28.1(23.2)	米、じゃがいも、砂糖 押麦、ごま油、油、ごま ホットケーキ粉	牛乳、卵、バター 豚肉	たまねぎ、レタス にんじん、きゅうり チンゲンサイ、焼きのり にんにく、だいこん	カレーパウダー、酢 しょうゆ、食塩 おろしにんにく	茹大根	マドレーヌ 牛乳	諸費納入日 お別れ会
16土	肉うどん バナナ 麦茶	279.1(237.5) 9.5(8.0) 4.3(3.5)	片栗粉、油、三温糖 ゆでうどん	豚肉、なると	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ			
18月	御飯 鮭のオーロラソース ポテトサラダ 玉葱とコーンのスープ	741.3(651.8) 23.8(20.0) 30.8(25.5)	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、片栗粉 砂糖、さつまいも ホットケーキ粉	牛乳、べにさけ、バター ハム	たまねぎ、にんじん きゅうり、レタス、コーン あさつき、パセリ	中華スープ、しょうゆ ケチャップ、食塩	さつま芋	人参クッキー 牛乳	
19火	御飯 春巻き 五目納豆 味噌汁(白菜・わかめ)	539.0(479.2) 18.0(17.7) 16.2(15.8)	米、油、砂糖、ごま油 春巻き皮	牛乳、納豆、米みそ チーズ、かつお節 鶏がらスープ しらす 豚ひき肉	キャベツ、はくさい にんじん、たけのこ こまつな、ねぎ、たくあん 干しいたけ、生姜 わかめ、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ みりん、オイスターソース	牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	
21木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい 刻み昆布煮 豆腐とねぎのスープ	572.6(443.5) 22.6(18.7) 21.1(14.5)	米、片栗粉、三温糖 油、ごま油、砂糖 ロールパン しゅうまいの皮	牛乳、さつま揚げ 木綿豆腐、生クリーム 豚ひき肉	たまねぎ、もも缶、生姜 みかん缶、バナナ、わかめ にんじん、ねぎ 刻みこんぶ、りしりこんぶ	しょうゆ、本みりん 食塩、酢	茹人参	フルーツロール 牛乳	修了式
22金	麦御飯 和風チキン れんこんカレー炒め 味噌汁(大根・人参)	425.5(371.0) 17.3(14.4) 15.5(12.6)	米、三温糖、押麦 焼き麩	鶏もも肉、米みそ バター、牛乳 ベーコン	れんこん、たまねぎ だいこん、にんじん レタス、ブルーベリー	食塩、カレー粉	ブルーベリー	麩ラスク 麦茶	卒園式 希望保育
23土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	277.0(213.2) 10.1(7.9) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	豚肉	キャベツ、もやし コーン、にんじん あおのり	食塩			
25月	むじなうどん ほうれん草と人参のお浸し オレンジ	432.8(396.8) 14.0(14.8) 5.9(7.2)	米、三温糖 ゆでうどん	油揚げ、なると かつお節、豆乳 揚げボール	ほうれん草、オレンジ にんじん、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩	豆乳	塩おにぎり 麦茶	希望保育
26火	ベーコンピラフ チーズサラダ ソーセージスープ	479.3(422.2) 13.1(12.0) 15.7(13.6)	米、じゃがいも マヨネーズ、油、片栗粉 小麦粉	油揚げ、かつお節 豚肉、ベーコン ソーセージ	たまねぎ、キャベツ レタス、だいこん きゅうり、にんじん、ねぎ コーン、だいこん	めんつゆ、しょうゆ 食塩、コンソメ パセリ粉	茹大根	すいとん 麦茶	希望保育
27水	御飯 焼きビーフン 味付け芋 わかめスープ	928.2(759.8) 23.7(19.8) 50.9(41.5)	じゃがいも、米、砂糖 ビーフン、メープルシロップ 油、ごま油、三温糖 小麦粉	牛乳、卵、バター 豚肉	もやし、たまねぎ キャベツ、ねぎ、にんじん たけのこ、しょうが しいたけ、わかめ	しょうゆ、食塩	茹人参	メープルスコーン 牛乳	希望保育
28木	御飯 高野豆腐の煮物 フレッシュパスタ 味噌汁(あさつき・えのき)	520.4(477.8) 17.8(17.8) 20.9(20.6)	米、マヨネーズ 油、三温糖 小麦粉、サラスパ	牛乳、卵、鶏もも肉 米みそ、凍り豆腐、ツナ とろけるチーズ、かつお節 ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな きゅうり、えのきたけ あさつき、コーン あおのり	中濃ソース、しょうゆ 酢、みりん、食塩	牛乳	洋風お好み焼き 麦茶	希望保育
29金	ニラ豚チャーハン 中華風春雨サラダ 小松菜としめじのスープ	449.0(394.2) 9.9(8.4) 12.5(10.1)	米、はるさめ、油 ごま油、三温糖 ホットケーキ粉	卵 豚ひき肉、ハム	こまつな、ねぎ、にんじん にら、きゅうり、しめじ コーン、しょうが 黒きくらげ、ブルーベリー あさつき	しょうゆ、酢、食塩	ブルーベリー	ハムコーン蒸しパン 麦茶	希望保育
30土	御飯 カレー オレンジ 麦茶	344.1(275.3) 7.7(6.2) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、にんにく	カレーパウダー			

※献立は都合により変更する場合があります。