



令和6年3月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 金	鮭のちらし寿司 茶碗蒸し 浅漬け 素麺のお吸い物 デザート 牛乳	米/上白糖/白いりご ま/オリーブ油/そう めん	塩鮭/しらす干し/卵 /紅かまぼこ/牛乳/ホ イップクリーム	絹さや/糸みつば/生しい たけ(菌床栽培、生)/きゅ うり/かぶ/パインアッ プル/デザートソース(いち ご)/いちご	毎ミルクプリン お菓子 牛乳	
2 土	ご飯 金目鯛の煮付け 人参のごま和え きゅうり漬け 玉葱の味噌汁 デザート、牛乳	米/上白糖/黒いりご ま/黒すりごま/ごま 油/上白糖	金目鯛/油揚げ/白味 噌/牛乳/ヨーグルト	生姜/人参/きゅうり/玉 葱/バナナ/ブルーベリ ー ジャム	ヨーグルトの ブルーベリージャムがけ ビスケット お菓子 牛乳	
4 月	ご飯 鶏のから揚げ キャベツのゆかりあえ なめこと豆腐の味噌汁 デザート、牛乳	米/薄力粉/調合油/ タンメン	鶏もも肉/木綿豆腐/ 白味噌/牛乳/粉チ ーズ	キャベツ/レタス/なめこ /糸みつば/オレンジ/ト マト/にんにく	イタリアンラーメン お菓子 牛乳	
5 火	のりたまふりかけご飯 ホイコーロー 小松菜のたらこ和え はんぺん汁 デザート	米/片栗粉/オリーブ 油/ホットケーキミッ クス/グラニュー糖	豚肩ロース肉/ほぐし たらこ/はんぺん/卵 /牛乳	キャベツ/赤パプリカ/青 ピーマン/小松菜/プロ ック コリー/糸みつば/バナナ	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
6 水	ご飯 鯖の塩焼き きゅうりとツナの和え物 スナップエンドウの煮浸し けんちん汁 デザート	米/ごま油/ロールパ ン	鯖/ツナ缶/油揚げ/ 木綿豆腐/ホイップク リーム/ 牛乳	きゅうり/スナップえん どう/ごぼう/人参/大根/ パインアップル/みかん缶	モコモコクリームパン 牛乳 お菓子 牛乳	
7 木	たらこの和風クリームパスタ かぼちゃのフリッター シーザーサラダ デザート ジュリアンスープ	スパゲッティ/オリ ーブ油/薄力粉/調合油 /食パン/上白糖	生クリーム/牛乳/ほ ぐしたらこ/卵/ゼラ チン	小葱/かぼちゃ/レタス/ きゅうり/オレンジ/人 参 /キャベツ	ココアプリン ビスケット お菓子 牛乳	
8 金	お楽しみメニュー♪			お楽しみメニュー♪		
9 土	麻婆丼 ナムル かぶのさっと煮 きゃべつの味噌汁 デザート	米/ごま油/上白糖/ 片栗粉/白いりご ま	木綿豆腐/豚ひき肉/ 白味噌/ツナ缶/油揚 げ/牛乳	長葱/にんにく/生姜/人 参/緑豆もやし/ほうれん 草/かぶ/キャベツ/オレ ンジ	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳	
11 月	カレーうどん 竹輪の天ぷら(ツナ) きんぴら デザート	うどん/片栗粉/マヨ ネーズ/薄力粉/調合 油/オリーブ油/上白 糖/ごま油/スイート カットポテト/無塩バ ター	豚肩ロース肉/冷凍焼 き竹輪(JFDA)/ツナ 缶/卵黄/牛乳	人参/長葱/ごぼう/いち ご	スイートポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
12 火	ご飯 豚肉とスナップエンドウの塩炒め 切干大根のスタミナ炒め 麩の味噌汁 デザート	米/調合油/オリーブ 油/小町麩/薄力粉/ 強力粉/上白糖/ごま 油/片栗粉/白いりご ま	豚肩ロース肉/豚ひき 肉/白味噌/卵/牛乳	スナップえんどう/切干大 根/人参/コーン缶/長葱 /にら/にんにく/生姜/ トマト/絹さや/パイン アップル/小葱	フーシャオピン 牛乳 お菓子 牛乳	
13 水	ご飯 鮭のフライ風 ラーメンサラダ 若竹汁 デザート 牛乳	米/パン粉/オリーブ 油/マヨネーズ/醤油 ラーメン/ごま油/上 白糖	トラウトサーモン/豚 肩ロース肉/生わかめ /牛乳/ゼラチン	人参/きゅうり/トマト/ コーン缶/キャベツ/たけ のこ/オレンジ/みかん缶 /もも缶/パイン缶	カーデンフルーツゼリー お菓子 牛乳	
14 木	バターロール 変わりローストチキン アスパラのバターソテー さつま芋スティック カラフルスープ デザート	ロールパン/無塩バ ター/さつま芋/調合 油/マカロニ/薄力粉 /上白糖	鶏もも肉/ベーコン/ 飲むヨーグルト(Ca強 化)/卵/牛乳	アスパラ/玉葱/赤パプリ カ/レモン果汁	レモンケーキ 牛乳 お菓子 牛乳	
15 金	ご飯 さんまのかば焼き ほうれん草のお浸し 冷やしきゅうりの漬物 豚汁 デザート	米/片栗粉/薄力粉/ 調合油/上白糖/強力 粉	さんま/かつお節/豚 肩ロース肉/白味噌/ ウィンナー/ピザ用 チーズ	ほうれん草/きゅうり/大 根/人参/長葱/ごぼう/ オレンジ/玉葱/青ピー マン /コーン缶	手作りピザ 麦茶 お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
16 土	ご飯 焼肉 小松菜のナムル風 千切りキャベツ わかめと玉葱の味噌汁 デザート	米/上白糖/ごま油/ オリーブ油/白いりご ま/食パン/マーガリン	豚肩ロース肉/生わか め/白味噌/牛乳	にんにく/長葱/小松菜/ キャベツ/玉葱/バナナ	シュガートースト 牛乳	
18 月	牛乳ロール タンドリーチキン ほうれん草のガーリック炒め 白菜スープ デザート	オリーブ油/スイート カットポテト/調合油 /上白糖/黒いりごま	鶏もも肉/ヨーグルト /ベーコン/飲むヨー グルト(Ca強化)/牛乳	ほうれん草/にんにく/トマ ト/白菜	お菓子 牛乳	大学芋 牛乳
19 火	野菜たっぷりちゃんぽん ポップコーンチキン 大根とほたてのサラダ デザート	茹で中華めん/ごま油 /薄力粉/パン粉/調 合油/マヨネーズ/米 /オリーブ油	豚肩ロース肉/紅かま ぼこ/さつま揚げ/ホ タテ風味フレーク/牛 乳/白味噌/鶏もも肉 /しらす干し/粉チー	干し椎茸/キャベツ/人参/ 緑豆もやし/絹さや/コーン 缶/大根/きゅうり/バナナ /長葱/小松菜	お菓子 牛乳	元気もりもりチャーハン 牛乳
21 木	麦ご飯 ささ身フライ ほうれん草とツナの和え物 千切りキャベツ なめこの味噌汁 デザート	米/押麦/薄力粉/パ ン粉/調合油/白すり ごま/上白糖/もち米 /片栗粉	柔らか鶏ささ身/卵/ ツナ缶/白味噌/豚ひ き肉/牛乳	ほうれん草/人参/キャベツ /なめこ/小松菜/オレンジ /玉葱/生しいたけ(菌床栽 培、生)/生姜	お菓子 牛乳	真珠蒸し 牛乳
22 金	二色そぼろご飯 鮭の西京焼き スナップエンドウの煮浸し 名取汁 デザート	米/上白糖/スポンジ ケーキミックス	豚ひき肉/鶏ひき肉/ 卵/トラウトサーモン /西京味噌/鶏もも肉 /ホイップクリーム	スナップえんどう/大根/人 参/小松菜/パインアップル /いちごジャム/いちご	お菓子 牛乳	ショートケーキ カルピス
23 土	カレーライス マカロニサラダ コンソメスープ デザート 牛乳	米/オリーブ油/マカ ロニ/マヨネーズ/上 白糖	豚肩ロース肉/ロース ハム/卵/牛乳/ゼラ チン	玉葱/人参/きゅうり/トマ ト/パセリ/オレンジ/みか ん缶/温州蜜柑缶(液汁)	お菓子 牛乳	みかんゼリー
25 月	わかめごはん 鶏の梅風味焼き ニラと卵の炒め物 もやしの味噌汁 デザート	米/薄力粉/オリーブ 油/上白糖/マヨネ ーズ/強力粉/ホット ケーキミックス/無塩 バター/調合油/粉砂	鶏もも肉/卵/油揚げ /白味噌/牛乳	梅干し/大葉/にら/キャバ ツ/緑豆もやし/いちご	お菓子 牛乳	ねじりドーナツ 牛乳
26 火	タコライス かぼちゃのクリーム煮 カリフラワーのソテー クルトンスープ デザート	米/オリーブ油/上白 糖/食パン/さつま芋 /調合油/上白糖	豚ひき肉/ダ이스チ ーズ/生クリーム/牛乳 /ベーコン	玉葱/きゅうり/トマト/レ タス/かぼちゃ/カリフラ ワー/にんにく/パインアッ プル	お菓子 牛乳	さつま芋けんび 牛乳
27 水	ご飯 かれの煮付け 人参しりしり オクラの煮浸し あおさのりの味噌汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油/薄力粉/上白糖/ ごま油	まがれい/ツナ缶/卵 /あおさ(素干し)/白 味噌/豚ひき肉/牛乳	生姜/人参/オクラ/小葱/ バナナ/干し椎茸	お菓子 牛乳	肉まん 牛乳
28 木	焼きそば レバーの竜田揚げ ブロッコリーソテー 雲海スープ デザート	焼きそば/オリーブ油 /片栗粉/調合油/食 パン/上白糖	豚肩ロース肉/青のり /レバー/牛乳	キャベツ/人参/ブロッ コリー/にんにく/青梗菜/オ レンジ/トマト/レモン果汁	お菓子 牛乳	トマトジャムのサンド 牛乳
29 金	食パン クリスピーチキン アスパラとコーンソテー わかめスープ デザート	ミニクワッサン/薄 力粉/強力粉/片栗粉 /調合油/オリーブ油 /白いりごま/上白糖	柔らか鶏ささ身/生わ かめ/クリームチー ーズ/生クリーム/卵	アスパラ/コーン缶/トマト /りんごジュース/レモン果 汁	お菓子 牛乳	チーズケーキ カルピス
30 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 小松菜とハムの炒め物 すまし汁 デザート	米/上白糖/オリーブ 油	鶏もも肉/ロースハム /木綿豆腐/チキンナ ゲット/牛乳	にんにく/生姜/小松菜/か ぼちゃ/糸みつば/オレンジ	お菓子 牛乳	チキンナゲット 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー599kcal	たんぱく質23.5g	脂質20.6g	



おすすめレシピを公開中♪

