

2024年度

3月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			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
1 29 ／ 土	韮油飯 大根と鶏肉の中華風煮物 モヤシわかめスープ	牛乳 りんごクッキー	米／ごま油／きび糖／なたね油／ごま／薄力粉	豚ひき肉／鶏モモ肉／生わかめ／牛乳	にら／干し椎茸／だいこん／しょうが／にんじん／さやえんどう／りょくとうもやし／ねぎ／はくさい／りんご
3 ／ 月	ちらし寿司 春野菜の煮物 潮汁	抹茶ミルク ひなあられ くだもの	米／きび糖／なたね油／じゃがいも／焼きふ（観世ふ）／上白糖／ひなあられ	油揚げ／ロースハム／豚モモ肉／はまぐり／牛乳	にんじん／干し椎茸／れんこん／とうもろこし缶詰（ホール）／さやえんどう／かぶ／だけのこ／玉葱／スナッフえんどう／しょうが／和種なばな／ねぎ／いちご
4 18 ／ 火	食パン ♪鶏肉のコーンフレーク焼き きゅうりの角切りサラダ ブロッコリー入りコンスープ	麦茶 ♪おかかおにぎり	食パン／コーンフレーク／なたね油／きび糖／無塩バター／米	鶏モモ肉／ロースハム／ひよこまめ（乾）／ベーコン／牛乳／かつお加工品（かつお節）	しょうが／レタス／トマト／きゅうり／レモン（果汁、生）／ブロッコリー／玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰（クリーム）
5 ／ 水	ご飯 ♪回鍋肉 ♪揚げワンタンサラダ ♪挽肉ともすくのスープ	牛乳 ♪デコレーションカップケーキ	米／なたね油／てんさい糖／ごま油／ワンタンの皮／米油／上白糖	豚モモ肉／米みそ（赤色辛みそ）／甜面醬／生わかめ／豚ひき肉／沖縄もすく（塩蔵、塩抜き）／牛乳／クリーム（乳脂肪・植物性脂肪）	キャベツ／青ピーマン／にんじん／にんにく／しょうが／きゅうり／レタス／ねぎ／ぶなしめじ／いちご／キウイフルーツ／もも（缶詰果肉）
6 ／ 木	♪ソース焼きそば ♪鶏のから揚げ ♪フライドポテト 野菜春雨スープ	麦茶 ココアプリン	蒸し中華めん／なたね油／ごま油／薄力粉／かたくり粉／じゃがいも／普通はるさめ（乾）／コーンスターチ／上白糖	豚モモ肉／鶏モモ肉／わかめ／牛乳／寒天	にんじん／玉葱／キャベツ／りょくとうもやし／にら／こまつな／干し椎茸／えのきたけ
7 21 ／ 金	♪カレーライス ♪グリーンサラダ ジュリエンスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米／じゃがいも／なたね油／グラニュー糖	豚モモ肉／ロースハム／ベーコン／牛乳／絹ごし豆腐	にんじん／玉葱／マッシュルーム／にんにく／レタス／アスパラガス／きゅうり／とうもろこし缶詰（ホール）／えのきたけ／パセリ
8 22 ／ 土	メキシカンライス サイコロサラダ かぶのスープガーリック風	牛乳 ミルククッキー	米／なたね油／じゃがいも／きび糖／ごま	豚ひき肉／大豆（水煮缶詰）／鶏モモ肉／牛乳／脱脂粉乳／ヨーグルト（全脂無糖）	玉葱／セロリー／青ピーマン／黄ピーマン／赤ピーマン／にんにく／とうもろこし缶詰（ホール）／トマト缶詰（ジュース）／にんじん／キャベツ／さやえんばん／かぶ／かぶ（葉）
10 24 ／ 月	♪中華丼 ♪チャプチェ かぼちゃのごまみそスープ	牛乳 ♪バナナケーキ	米／なたね油／かたくり粉／普通はるさめ（乾）／ごま油／てんさい糖／ごま／練りごま／きび糖	豚モモ肉／鶏胸肉／豚ばら肉／麦みそ／牛乳／たまご	はくさい／生しいたけ／にんじん／玉葱／だけのこ（ゆで）／青ピーマン／りょくとうもやし／にんにく／日本かぼちゃ／ごぼう／こまつな／ゆず（果皮、生）／バナナ
11 25 ／ 火	♪ボロネーゼパスタ トマトのマリネサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶかし芋とくだもの	マカロニ・スパゲッティ／なたね油／オリーブ油／きび糖／じゃがいも／さつまいも	豚ひき肉／牛ひき肉／パルメザンチーズ／鶏モモ肉／牛乳	玉葱／にんじん／生しいたけ／パセリ／レタス／きゅうり／トマト／レモン／キャベツ／えのきたけ／きよみオレンジ
12 26 ／ 水	ご飯 ♪レバーとポテトの揚げ煮 ♪しょう油フレンチ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 ♪抹茶わらび餅	米／じゃがいも／なたね油／かたくり粉／きび糖／くすでん粉／上白糖／黒砂糖／水あめ（酵素糖化）	豚肝臓／鶏モモ肉／焼き竹輪／生わかめ／油揚げ／麦みそ／牛乳／きな粉	しょうが／サラダ菜／こまつな／キャベツ／だいこん／玉葱／にんじん
13 27 ／ 木	ご飯 ♪油淋鶏 切干大根のあっさりナムル 五目野菜のスープ	牛乳 ゆずジャムクッキー	米／ごま油／薄力粉／かたくり粉／きび糖／ごま／なたね油／無塩バター	鶏モモ肉／豚モモ肉／牛乳	サラダ菜／ねぎ／切干しだいこん／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／玉葱／セロリー／ほんしめじ／はくさい／ゆずジャム
14 28 ／ 金	♪サバサンド ♪フレンチコールスロー ポテトスープ	牛乳 ♪ミレービスケット つぶせんべい	コッペパン／薄力粉／オリーブ油／きび糖／サフラワー油／じゃがいも	まさば／鶏モモ肉／ウィンナー／牛乳	玉葱／トマト缶詰（ホール）／にんにく／レモン（果汁、生）／レタス／キャベツ／にんじん／きゅうり／とうもろこし缶詰（ホール）／セロリー
15 ／ 土	ジャコ入り菜めし つけ焼き 豚汁	牛乳 ぶどうのカップケーキ	米／ごま／さといも／しらたき／ごま油／なたね油／きび糖	しらす干し（半乾燥品）／鶏モモ肉／豚モモ肉／麦みそ／牛乳	こまつな／ねぎ／ぶなしめじ／だいこん／にんじん／ごぼう／生しいたけ／ぶどうストレートジュース／干しぶどう
17 31 ／ 月	♪ちゃんぽん ♪シウマイ肉団子 ♪たたききゅうり	牛乳 ソーセージ炒飯	中華めん（生）／なたね油／きび糖／ごま油／かたくり粉／しゅうまいの皮／米	豚モモ肉／蒸しかまぼこ／豚ひき肉／牛乳／ウィンナー	生しいたけ／玉葱／にんじん／キャベツ／りょくとうもやし／にら／だけのこ（ゆで）／ねぎ／しょうが／とうもろこし缶詰（ホール）／きゅうり
19 ／ 水		麦茶 サラダおかき りんごジャムサンド			
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	561kcal 20.0g	タンパク質 食塩相当量	22.1g 1.5g