



3月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	からだの調子を ととのえる
					エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	
1	土		おまかせメニュー						
3	月	せんべい 麦茶	ちらし寿司 鶏の照り焼き 茹で野菜 大根のきんぴら すまし汁	ゼリーポンチ ひなあられ 牛乳	470kcal 15.6g	512kcal 18.2g	油揚げ 鶏糸卵 鶏もも肉 牛乳	せんべい 米 砂糖 花ふ カップゼリーの素 青りんご味 ひなあられ (関東風)	ごぼう にんじん れんこん しいたけ まめさや おろししょうが キャベツ 水菜 どうもろこし 大根 玉ねぎ 菜の花 みかん缶
4	火	ビスケット 麦茶	ごはん 魚のマヨコーン焼き ゆかり和え みそ汁 オレンジ	肉まん 牛乳	999kcal 29.6g	539kcal 26.0g	ホキ かまぼこ 油揚げ 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 マヨネーズ 肉まん	どうもろこし キャベツ きゅうり 大根 オレンジ
5	水	せんべい 麦茶	根菜カレー コロッケ コーンサラダ コンソメスープ	プリン ビスコ 牛乳	560kcal 16.0g	597kcal 18.8g	鶏もも肉 牛乳	せんべい 米 さつまいも カレールウ コロッケ サラダ油 フレンチドレッシング プリンの素 ビスコ	れんこん 玉ねぎ ごぼう にんじん どうもろこし ブロッコリー カリフラワー テンゲンサイ もやし
6	木	ヨーグルト	ごはん 豚肉のみそ炒め ナムル エビシューマイ すまし汁	クラッカー パナナ 牛乳	490kcal 18.2g	568kcal 20.6g	プレーンヨーグルト 豚小間 わかめ 牛乳	砂糖 米 サラダ油 ごま油 じゃがいも クラッカー	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし 玉ねぎ パナナ
7	金	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏つくね 切り干し大根のごま和え 納豆 具沢山みそ汁	ジャムパン 牛乳	519kcal 21.7g	578kcal 26.3g	鶏ひき肉 かまぼこ 納豆 牛乳	サブレ 米 片栗粉 砂糖 すりごま さといも 食パン いちごジャム	玉ねぎ 切り干し大根 にんじん いんげん 大根 しめじ
8	土		おまかせメニュー						
10	月	ビスケット 麦茶	ごはん ボークチャップ かぼちゃサラダ スマイルポテト 彩りスープ	お麩ラスク 牛乳	488kcal 16.7g	582kcal 20.4g	豚小間 ベーコン 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 砂糖 マヨネーズ ハッシュドポテト ふ・小町粒 マーガリン	玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり パプリカ 水菜
11	火	せんべい 麦茶	ごはん 鶏肉のカレー醤油焼き 磯和え がんも煮 なめこ汁	たこ焼き 牛乳	480kcal 22.0g	550kcal 27.3g	鶏もも肉 のり 一口がんとどき 10g 豆腐 牛乳	せんべい 米 砂糖	もやし きゅうり にんじん いんげん なめこ たこ焼き 20g
12	水	ビスケット 麦茶	ごはん ひじきハンバーグ ポテトサラダ キャベツソテー みそ汁	シュガートースト 牛乳	439kcal 12.8g	522kcal 15.5g	鶏ひき肉 ひじき 牛乳	アンパンマン幼児用ビスケット 米 じゃがいも マヨネーズ サラダ油 ごま油 ふ・小町粒 食パン マーガリン グラニュー糖	玉ねぎ にんじん どうもろこし キャベツ
13	木	ムース	焼きそば しゅうまい ほうれん草のナムル 中華スープ パナナ	わかめおにぎり 麦茶	414kcal 12.7g	460kcal 14.4g	牛乳 豚小間 しゅうまい 豆腐	デザート&ムース(ピーチ味) やきそば サラダ油 ごま油 ごま 米	キャベツ にんじん ビーマン もやし ほうれんそう テンゲンサイ パナナ
14	金	せんべい 麦茶	ごはん さばのごまみそ焼き 切り干し大根煮 すまし汁 ルビーグレープフルーツ	ホットケーキ 牛乳	454kcal 18.2g	474kcal 21.6g	さば 油揚げ 牛乳	せんべい 米 砂糖 すりごま サラダ油 メープルシロップ	おろししょうが 切り干し大根 にんじん いんげん 小松菜 えのき
15	土		おまかせメニュー						
17	月	ビスケット 麦茶	ごはん 生妻焼き 花野菜サラダ スパソテー みそ汁	たい焼き 牛乳	351kcal 15.8g	605kcal 22.7g	豚小間 ハム ツナ缶 わかめ 油揚げ 牛乳	ミニアスバラガスビスケット サラダ油 砂糖 フレンチドレッシング スパゲティ たい焼き	玉ねぎ にんじん おろししょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ
18	火	ヨーグルト	きつねうどん かき揚げ おかか和え かぼちゃの甘煮	しらす入りおにぎり 麦茶	368kcal 10.2g	395kcal 9.8g	プレーンヨーグルト 油揚げ かつお 節 しらす干し	砂糖 うどん 天ぷら粉 サラダ油 米 ごま	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 白菜 小松菜 かぼちゃ
19	水	せんべい 麦茶	ごはん たらのみそマヨ焼き 厚揚げ煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	バナナケーキ 牛乳	401kcal 18.6g	426kcal 22.0g	助宗タラ(骨なし)・50g 厚揚げ 油揚げ 牛乳	せんべい 米 マヨネーズ 砂糖 ゴマ ふ・小町粒 パター	いんげん ほうれん草 もやし にんじん えのき パナナ
20	木		春分の日						
21	金	ビスケット 麦茶	ハン ミートボールのトマト煮 カラフルサラダ シチュー オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	440kcal 13.0g	535kcal 16.1g	鶏もも肉 牛乳 かつお節	サブレ ロールパン 砂糖 和風ドレッシング じゃがいも シチュールー 米	にんじん しいたけ 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり カリフラワー パプリカ ほうれんそう オレンジ
22	土		おまかせメニュー						
24	月	せんべい 麦茶	ごはん 松風焼き 信田和え 刻み昆布の煮物 みそ汁	ココアケーキ 牛乳	442kcal 17.3g	477kcal 20.3g	鶏ひき肉 油あげ 昆布 高野豆腐 大豆 牛乳	せんべい 米 砂糖 ごま 片栗粉 こんにゃく サラダ油	ねぎ しいたけ 切り干し大根 おろししょうが キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう 玉ねぎ
25	火	ビスケット 麦茶	ミートソース チキンナゲット 温野菜サラダ コンソメスープ ルビーグレープフルーツ	甘みそおにぎり 麦茶	405kcal 14.7g	514kcal 18.9g	鶏ひき肉 チキンナゲット	アンパンマン幼児用ビスケット スパゲティ サラダ油 砂糖 マヨネーズ 米	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー にんじん かぼちゃ キャベツ
26	水	せんべい 麦茶	ごはん 焼肉 ひじき煮 ハッシュドポテト みそ汁	コーンフレーク 牛乳	507kcal 16.8g	558kcal 20.1g	豚小間 ひじき 油揚げ 豆腐 牛乳	せんべい 米 サラダ油 砂糖 ハッシュドポテト 揚げ油 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん きぬぎや 白菜
27	木	ビスケット 麦茶	中華丼 餃子 春雨サラダ 中華スープ	ゼリー (ぶどう) せんべい 牛乳	446kcal 12.7g	546kcal 16.0g	豚小間 なたと ハム わかめ 牛乳	ミニアスバラガスビスケット 米 サラダ油 片栗粉 春雨 フレンチドレッシング カップゼリーの素 ぶどう味 せんべい	白菜 玉ねぎ にんじん しいたけ 餃子 きゅうり テンゲンサイ しめじ
28	金	ヨーグルト	ごはん 魚の菜種焼き 浅漬け 納豆 豚汁	きな粉トースト 牛乳	520kcal 26.0g	586kcal 29.7g	プレーンヨーグルト ホキ 鶏糸卵 納豆 豚小間 きなこ 牛乳	砂糖 米 マヨネーズ さといも ごま油 食パン パター	にんじん キャベツ きゅうり 大根 白菜
29	土		おまかせメニュー						
31	月	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏のトマトソースがけ コールスロー 厚焼き玉子 コンソメスープ	あべかわマカロニ 牛乳	398kcal 17.2g	466kcal 21.1g	鶏もも肉 ツナ缶 厚焼玉子20かけ500g きなこ 牛乳	ビスケット 米 フレンチドレッシング マカロニ 砂糖	トマト缶 玉ねぎ しめじ キャベツ どうもろこし にんじん 小松菜 大根

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和6年度イートランド編

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	465kcal	18.6g
3歳未満児月平均	480kcal	17.3g
3歳以上児目標栄養量	585kcal	23.4g
3歳以上児月平均	525kcal	20.3g