



令和6年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※3月1日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいいません。

日	曜	昼食	おやつ	令和6年			三歳未満児		三歳以上児	
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	金	●お誕生日会● ちらし寿司 さけフライ ほうれん草コーンマヨ すまし汁(五色麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジ	★ビール風ゼリー れんこん&さつま芋チップス	・油揚げ甘煮・桜でんぶ ・さけ・煮干し・ゼラチン ・豆乳ホイップクリーム	・精白米・いりごま・三温糖 ・薄力粉・パン粉・なたね油 ・マヨドレ・五色麩 ・さつままいも	・きゅうり・にんじん・焼きのり ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・にんじん・えのきたけ・糸みつば ・オレンジ・りんごゼリー ・れんこん	509kcal 14.8g	22.7g 1.8g	636kcal 18.4g	28.4g 2.2g
2	土	鶏ひき肉とれんこんのつくね焼き 水菜ゆかり和え みそ汁(ほうれん草、人参、葱、油揚げ) バナナ	お茶 おいなりさん	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し・甘みそ	・三温糖・精白米・いりごま	・たまねぎ・れんこん・みずな ・にんじん・長ねぎ ・ほうれんそう・バナナ	442kcal 18.9g	12.1g 1.3g	407kcal 19.6g	14.7g 1.7g
3	日	休園日								
4	月	★鶏の唐揚げ ポテトサラダ プロッコリーごま酢和え みそ汁(もやし、人参、ねぎ) りんご	お茶 わかめおにぎり	・鶏もも・ロースハム ・煮干し・甘みそ	・片栗粉・なたね油 ・じゃがいも・マヨドレ ・ごま・三温糖・精白米	・しょうが・にんじん ・きゅうり・コーン缶 ・プロッコリー・だいずもやし ・にんじん・長ねぎ・りんご ・わかめ	448kcal 14.8g	14.5g 1.1g	415kcal 14.4g	17.8g 1.3g
5	火	チャプチェ 胡瓜とささみ和え物 さつま芋の甘煮 すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ★ちんすこう	・ぶたひき肉・若鶏ささ身 ・煮干し・普通牛乳	・緑豆はるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・いりごま ・さつままいも・花麩 ・精白米・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・きゅうり・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ	513kcal 13.9g	11.5g 1.6g	497kcal 13.3g	14.0g 2.0g
6	水	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(青じそ) 人参カレーマヨ和え みそ汁(あおさ、豆腐、葱) オレンジ	牛乳 ナポリタン	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・なたね油・マヨドレ ・精白米 ・スパゲティ ・三温糖・オリーブ油	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん・にんじん ・あおさ・長ねぎ・オレンジ ・トマトケチャップ	435kcal 17.0g	19.4g 0.9g	399kcal 17.2g	23.9g 1.1g
7	木	鶏天 ポパイサラダ ひじきの煮つけ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) りんご	牛乳 ★プリンアラモード	・若鶏ささ身 ・まぐろ油漬缶詰・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・豆乳ホイップクリーム	・薄力粉・天ぷら粉・なたね油 ・糸こん・三温糖・五色麩 ・精白米 ・豆乳プリン ・サブレ	・ほうれんそう・にんじん ・コーン缶詰粒・乾ひじき ・青ピーマン・えのきたけ・長ねぎ ・りんご・いちご・バナナ	515kcal 23.9g	22.0g 1.6g	499kcal 25.9g	27.1g 1.9g
8	金	栄養納豆 ちくわマヨケチャップ炒め もやしのカレー風味おひたし みそ汁(じゃが芋、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 スイートポテト	・納豆・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・生クリーム・鶏卵	・天ぷら粉・なたね油 ・マヨドレ・三温糖 ・じゃがいも・精白米 ・さつままいも・無塩バター ・ごま	・ほうれんそう・長ねぎ・はくさい ・トマトケチャップ ・りょうとうもやし・にんじん ・たまねぎ・オレンジ	417kcal 15.7g	12.2g 1.8g	376kcal 15.6g	14.9g 2.2g
9	土	鶏肉甘酢炒め 小松菜とツナのごまマヨナムル風 すまし汁(豆腐、えのき、三つ葉、人参) バナナ	お茶 サラダラーメン	・若鶏むね ・まぐろ油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・煮干し ・ロースハム	・片栗粉・なたね油・いりごま ・三温糖・マヨドレ・精白米 ・中華めん・ごま油	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・しょうが・トマトケチャップ ・ごまつな・えのきたけ・根みつば ・バナナ・きゅうり・コーン缶詰粒 ・トマト	392kcal 14.7g	8.0g 1.6g	346kcal 14.4g	9.6g 2.0g
10	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
11	月	★ハンバーグ マーメレードソース 大根と海藻サラダ にんじんごま和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) バナナ	お茶 ひじきおにぎり	・ぶたひき肉・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・若鶏もも	・パン粉 ・和風ドレッシング ・むぎごま・三温糖・精白米	・たまねぎ・マーメレード・オレンジ ・だいこん・にんじん ・カットわかめ・長ねぎ・バナナ ・乾ひじき	433kcal 17.6g	12.6g 1.5g	397kcal 18.0g	15.4g 1.9g
12	火	さつま芋の醤油汁 ほっけ塩焼き ほうれん草と人参ツナ和え りんご	お茶 ★うすやき	・鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・ほっけ ・まぐろ油漬缶詰(白) ・でんぶ	・さつままいも・しらたき ・いりごま・三温糖・精白米 ・薄力粉・マヨネーズ ・なたね油	・にんじん・はくさい・えのきたけ ・長ねぎ・ほうれんそう・りんご ・焼きのり	375kcal 16.5g	10.6g 1.2g	469kcal 20.6g	13.3g 1.6g
13	水	ポークケチャップ キャベツコーンマヨサラダ すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) みかん	かきあげうどん	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し	・三温糖・マヨドレ ・花ふ・精白米 ・天ぷら用バター・なたね油 ・ゆでうどん	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒 ・にんじん・えのきたけ・根みつば ・みかん・切りみつば・長ねぎ	375kcal 12.4g	12.5g 0.9g	324kcal 11.4g	15.2g 1.2g
14	木	鱈のネギ味噌焼き 小松菜と人参おなか和え 切干大根煮 みそ汁(人参、刻み麩、葱) オレンジ	牛乳 みたらしおとうふ団子	・さわら・甘みそ ・かつお節・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・絹ごし豆腐	・糸こん・なたね油 ・刻み麩・精白米・白玉粉 ・三温糖・片栗粉	・しょうが・長ねぎ・ごまつな ・にんじん・切干しだいこん・オレンジ	460kcal 22.5g	14.0g 1.7g	430kcal 24.0g	17.1g 2.1g
15	金	鶏肉のさっぱり煮 白菜のゆかり和え 玉ねぎとちくわのお好み炒め みそ汁(大根、人参、葱、油揚げ) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・鶏もも・焼き竹輪 ・削り節・油揚げ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・ごま油・マヨドレ・精白米 ・スナッククラッカー・三温糖	・たまねぎ・しょうが・はくさい ・あおのり・だいこん ・長ねぎ・にんじん・バナナ ・いちごジャム	497kcal 19.3g	22.6g 1.7g	477kcal 20.1g	27.9g 2.1g
16	土	豚肉キャベツ炒め さつま芋サラダ 油揚げ甘煮 すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ホットケーキ	・ぶたもも・ぶたばら ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳・豆乳	・三温糖・さつままいも ・マヨドレ・花麩 ・精白米 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・たまねぎ・りんご ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ ・バナナ	471kcal 16.8g	17.1g 1.1g	444kcal 17.0g	20.9g 1.4g

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	日	休園日	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
18	月	三色丼 大根みそマヨドレサラダ やみつき胡瓜 すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) りんご	牛乳 ジャムサンド	・ぶたひき肉・甘みそ ・煮干し・普通牛乳	・マヨドレ・ごま油 ・いりごま・五色麩・精白米 ・食パン	・きゅうり・にんじん・しょうが ・だいこん・えのきたけ・長ねぎ ・りんご・いちごジャム	432kcal 15.8g	17.7g 1.3g	395kcal 15.6g	21.8g 1.6g
19	火	生揚げひき肉炒め 人参ツナマヨ和え ブロッコリー(和ドレ) みそ汁(白菜、人参、葱) バナナ	牛乳 蒸しパン	・ぶたひき肉・生揚げ ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳・豆乳	・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・こねぎ・にんじん・ブロッコリー ・はくさい・長ねぎ・バナナ	475kcal 17.9g	19.0g 0.7g	449kcal 18.3g	23.3g 0.9g
20	水	卒園式 								
21	木	麻婆豆腐 鶏チヤシュー 胡瓜とかまぼこの酢の物 若布スープ オレンジ	牛乳 ★ドーナツ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・若鶏もも ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・豆乳	・片栗粉・ごま油・三温糖 ・ごま・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・わかめ ・オレンジ	507kcal 20.9g	17.6g 2.0g	489kcal 22.0g	21.6g 2.5g
22	金	焼肉炒め れんこんとにんじんの金平 すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ	牛乳 フランクフルト	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・なたね油・いりごま・三温糖 ・花麩・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・れんこん・にんじん ・えのきたけ・根みつば・バナナ ・トマトケチャップ	485kcal 19.0g	23.7g 2.2g	462kcal 19.7g	29.2g 2.8g
23	土	赤魚の煮付け 小松菜ごま和え さつまいも金平 みそ汁(豆腐、若布、葱) りんご	牛乳 あんバターサンド	・あかうお・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・こしあん	・三温糖・むぎごま ・さつまいも・いりごま ・なたね油・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・しょうが・こまつな・わかめ ・長ねぎ・りんご	446kcal 18.5g	14.5g 1.1g	412kcal 19.0g	17.8g 1.4g
24	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
25	月	★肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 きなこマカロニ	・おから・ぶたひき肉 ・煮干し・普通牛乳 ・きな粉	・大豆油・片栗粉・いりごま ・ごま油・五色麩・精白米 ・マカロニ	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・だいこん・きゅうり・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ	419kcal 17.4g	16.4g 0.8g	379kcal 17.6g	20.1g 1.0g
26	火	油麩卵とじ ほうれん草コーンマヨ みそ汁(豆腐、なめこ、葱) りんご	お茶 ★カニさんおにぎり	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・ぶたひき肉 ・焼き竹輪 ・ウインナーソーセージ	・車ふ・マヨドレ・精白米 ・なたね油	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ほうれん草・コーン缶詰粒 ・なめこ・長ねぎ・りんご ・青ピーマン・きゅうり・焼きのり	512kcal 22.0g	18.6g 2.2g	641kcal 27.5g	23.2g 2.7g
27	水	豚汁 梅香る鯖焼き 水菜の煮びたし バナナ	牛乳 焼きそば	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・甘みそ ・煮干し・さば・油揚げ ・普通牛乳・ぶたひき肉	・じゃがいも・糸こんに ・三温糖・精白米・中華めん	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ ・うめ・みずな・えのきたけ・バナナ ・だいずもやし・青ピーマン ・たまねぎ	566kcal 30.0g	22.9g 0.9g	563kcal 33.4g	28.2g 1.2g
28	木	よしやれ鶏南蛮 胡瓜と大根の梅風味サラダ 人参糸こんに炒め みそ汁(小切り麩、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 ピザトースト	・若鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・和風ドレッシング ・マヨドレ・糸こんに ・なたね油・ごま・小切り麩 ・精白米・食パン	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・きゅうり・だいこん・梅干し ・にんじん・にんじん・たまねぎ ・オレンジ・青ピーマン ・トマトケチャップ	492kcal 17.7g	21.8g 2.3g	471kcal 18.0g	26.9g 2.9g
29	金	★カレーライス シルバーサラダ トマト すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) りんご	牛乳 ほくほくじゃが芋	・ぶたもも(皮脂無) ・ロースハム・豆乳クリーム ・煮干し・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・はるさめ・マヨドレ ・花麩・精白米・片栗粉	・たまねぎ・にんじん・にんじん ・きゅうり・トマト・えのきたけ ・長ねぎ・りんご・あおのり	431kcal 14.4g	19.2g 1.2g	394kcal 14.0g	23.7g 1.5g
30	土	新年度準備日								
31	日	休園日								



3月3日はひなまつりです。
女の子の健やかな成長を祈る、桃の節句の行事です。
ひなまつりでよく食べられるひし餅、ひなあられは、3色の色に健康などの願いが込められています。
ちらし寿司は縁起のいい食材をたくさんいれています。
(当園では、3月1日のお誕生日会にてちらし寿司を提供いたします。)

そう組さん、ご卒園おめでとうございます。
小学校でも好き嫌いせず、なんでも食べて元気いっぱい過ごしてください。
今月の献立表で★マークがついているメニューは、そう組さんのリクエストメニューになっています！