







2024年3月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 きいろ	 あか	 みどり				
					熱や力になるもの	血や肉の育になるもの	体のよすをよくなるもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	15	金	ビスケット ひな祭り五目ずし(15日:赤飯) 鮭の塩焼き 青菜の煮浸し 牛乳 すまし汁 いちご	牛乳 ピーチゼリー せんべい	精白米 上白糖 油 焼きふ せんべい	たまご でんぶ 鮭 油揚げ かつお節 牛乳 寒天	にんじん 干し椎茸 さやえんどう こまつな みずな ネクター	462	24	10.3	2.5
2	16	土	ビスケット ツナスパゲッティ キャベツサラダ 白菜スープ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 そばろごはん	スパゲッティ 油 かたくり粉 精白米 上白糖	ツナ 焼きのり ハム ヨーグルト 牛乳 豚ひき肉	玉葱 キャベツ にんじん はくさい	555	25.8	19.1	2.4
4	18	月	クラッカー ポークカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 オレンジ	麦茶 ヨーグルトパフェ	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク	豚小間 ハム ウィンナー ヨーグルト	玉葱 にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし パセリ オレンジ ブルーベリージャム	527	18.2	19.5	2.5
5	19	火	せんべい ご飯 マーボー豆腐 海藻サラダ 中華コーンスープ 牛乳 バナナ	牛乳 あげばん	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油 コッペパン グラニュー糖	豆腐 豚ひき肉 赤みそ わかめ ベーコン 牛乳	にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	582	18.2	19.5	2.5
6	水	クラッカー 食パン チキンナゲット コールスローサラダ 牛乳 大根スープ テコポン	牛乳 昆布おにぎり	食パン かたくり粉 油 マヨネーズ 精白米	鶏肉モモ 鶏肉ひき肉 ベーコン 牛乳 昆布つくだ煮	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん パセリ	485	18.3	19	2.2	
7	21	木	せんべい 麦ごはん さばのみそ煮 小松菜のおかか和え 牛乳 けんちん汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト	精白米 押麦 上白糖 じゃがいも 油	まさば 赤みそ かつお節 豚小間 豆腐 牛乳	こまつな にんじん だいこん 葉ねぎ オレンジ	482	23	17.3	1.3
8	22	金	ビスケット ご飯 鶏肉のねぎたれ もやしのゴマ和え みそ汁 牛乳 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	精白米 上白糖 ごま クラッカー	鶏肉モモ 油揚げ 赤みそ かつお節 牛乳	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん バナナ いちごジャム	525	18.8	14.4	1.8
9	23	土	ビスケット 豚のブルコギ丼 ナムル わかめスープ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 マヨチーズトースト	精白米 上白糖 ごま油 かたくり粉 ごま 食パン マヨネーズ	豚ばら 赤みそ わかめ ヨーグルト 牛乳 チーズ	玉葱 にんじん えのきたけ 葉ねぎ こまつな もやし	646	23.5	28.3	2.3
11	25	月	せんべい 三色ご飯 野菜ごま酢和え すまし汁 牛乳 いちご	牛乳 ほうとう (山梨県郷土料理献立)	精白米 上白糖 ごま うどん	鶏肉ひき肉 たまご 赤みそ わかめ 豆腐 かつお節 牛乳 油揚げ	ほうれんそう もやし きゅうり だいこん はくさい ねぎ にんじん かぼちゃ	517	26.2	15.3	3.2
12	26	火	クラッカー 丸パン ハンバーグ アップルドレッシングサラダ 牛乳 かぶスープ オレンジ	牛乳 ホットケーキ (26日:ぞうすい)	丸パン パン粉 油 上白糖 ホットケーキミックス バター	豚ひき肉 牛乳 ベーコン たまご	玉葱 キャベツ もやし にんじん きゅうり りんご だいこん パセリ オレンジ いちごジャム	532	21.2	26.5	2.8
13	27	水	クラッカー スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 牛乳 野菜スープ バナナ	牛乳 いなりずし	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 精白米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 油揚げ	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ もやし レモン こまつな とうもろこし バナナ	661	26	21.8	2
14	28	木	せんべい 海苔の佃煮ご飯 鶏唐揚げ 中華風きゅうり なめこ汁 牛乳 みかん	牛乳 ラーメン	精白米 上白糖 小麦粉 油 中華めん	焼きのり 鶏肉モモ かつお節 赤みそ 牛乳 豚小間	きゅうり だいこん なめこ もやし 葉ねぎ とうもろこし	551	23.2	18	2.6
29	金	せんべい ご飯 肉じゃが 納豆和え すまし汁 牛乳 バナナ	牛乳 仲良しサンド	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 食パン マーガリン	豚小間 納豆 なた かつお節 牛乳	にんじん 玉葱 干し椎茸 ほうれんそう もやし みずな バナナ いちごジャム	525	18.8	11.4	1.8	
30	土	せんべい わかめうどん 厚揚げのあんかけ煮 牛乳 即席漬け ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	うどん 上白糖 かたくり粉 精白米	かつお節 わかめ かまぼこ 鶏肉モモ 生揚げ 鶏肉ひき肉 ヨーグルト 牛乳 鮭	きゅうり にんじん	553	28.1	13.6	4.6	

☆お誕生日会は3月12日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、かぶ、きゃべつ、たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、ぶり などです。

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。