

# 2024年度 3月

# 献立予定表

# まなざし保育園

日	曜	カロリー kcal たんぱく g		献立名	食 品 材 料 名			おやつ
		1・2才	3・4・5才		血・肉・骨になる	力や熱になる	体の調子を整える	
1	土	461 20.1	554 22.1	ごはん くだもの ぶたにくのみそづけやき れんこんサラダ きのこスープ	ぶたにく ベーコン	こめ すりごま さとう マヨネーズ	れんこん きゅうり にんじん コーン しいたけ えのき かんでん ほうれんそう	ぎゅうにゅう  ゼリー
3	月	582 23.0	689 25.3	ちらしずし からあげ くだもの こまつなのさんしょくあえ おふのすましじる	ちくわ でんぶ たまご とりにく ヨーグルト なまぐら ユーグルト	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら こむぎこ おふ グラニューとう	にんじん たけのこ れんこん ごぼう しめじ コーン いちご きぬさや こまつな みつば まっちゃ いちごパウダー	カルピス  ひなケーキ
4 18	火	499 17.7	601 19.0	ごはん くだもの ぎゅうとじゃがいものオイバターいため わかめサラダ こまつなのみそじる	ぎゅうにく しらす あぶらあげ とうにゅう	こめ じゃがいも バター ごまあぶら こめ さとう ごま あずき あぶら	きゅうり わかめ こまつな レタス にんじん ねぎ たまねぎ まっちゃ	ぎゅうにゅう  まっちゃあずき マフィン
5 21	水	405 15.9	508 17.4	カレーうどん あおのりポテト きりぼしだいこんのサラダ くだもの	とりにく	うどん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま バター しょくパン	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ あおのり レモンじる きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう  レモンバター トースト
6 27	木	446 21.1	535 17.4	ゆかりごはん くだもの カレイのにつけ ごぼうサラダ かぶのみそじる	かれい あぶらあげ ぶたひきにく	こめ マヨネーズ さとう すりごま あぶら	きゅうり ごぼう にんじん ゆかり たまねぎ レタス かぶ えのき コーン トマト	ぎゅうにゅう  タコライス
7	金	447 24.6	597 32.5	サンドウィッチ(ツナ・ハチマシ) とりのパーペキューソース ジュリアンヌスープ くだもの	ハム とりにく ツナ ささみ チーズ	しょくパン マヨネーズ ごまあぶら さとう ちゅうかめん	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ ねぎ チンゲンサイ	ぎゅうにゅう  とりラーメン
8 22	土	469 23.1	534 26.0	しょくパン くだもの とりのてりやき アスパラソテー ブロッコリースープ	とりにく ベーコン ウインナー	しょくパン さとう あぶら クッキー せんべい	アスパラ ブロッコリー たまねぎ えのき	ぎゅうにゅう  クッキー せんべい
10 24	月	438 19.3	509 21.2	ごもくうまにどん レタスのサラダ とうふのみそじる くだもの	ぶたにく とうふ チーズ ウインナー	こめ マヨネーズ かたくりこ ごまあぶら しょくパン	にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ きゅうり アスパラ レタス ピーマン わかめ もやし	ぎゅうにゅう  ピザトースト
11 25	火	485 22.1	584 24.7	ごはん くだもの みそハンバーグ ブロッコリーのごまあえ だいこんのみそじる	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうふ	こめ パンこ さとう すりごま パイシート あんこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ ねぎ	ぎゅうにゅう  ねじりあんこパイ
12 26	水	523 21.0	631 23.3	ごはん くだもの さけのみそチーズやき かぶサラダ そうめんじる	さけ ハム チーズ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう そうめん こむぎこ バター チョコレート	きゅうり かぶ ほうれんそう ねぎ	ぎゅうにゅう  チョコチャンク クッキー
13	木	471 22.3	570 23.5	ごはん くだもの えびフライ ポテトサラダ なめこのみそじる	えび ハム とうふ ぶたにく	こめ マヨネーズ パンこ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	にんじん きゅうり たまねぎ なめこ ピーマン もやし ねぎ	ぎゅうにゅう  やきそば
14 28	金	478 19.8	563 22.33	ごはん くだもの とりねぎしおだれいため はるさめサラダ けんちんじる	とりにく ハム とうふ	こめ さとう さとも ごまあぶら はるさめ 14日: まんじゅう 28日: こむぎこ バター	きゅうり きぬさや だいこん レモンじる にんじん ごぼう ねぎ 28日: イースト やさいパウダー	ぎゅうにゅう 14日: まんじゅう 28日: メロンパン デコッタ
15 29	土	405 19.3	494 21.7	ごはん くだもの かじきのカレーマヨやき じゃがいものごまあえ あつあげのみそじる	かじき ハム あつあげ	こめ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	きゅうり えのき ねぎ かんでん	ぎゅうにゅう  ゼリー
17 31	月	535 17.9	644 19.3	ハヤシライス だいこんサラダ はくさいのスープ くだもの	ぎゅうにく ツナ とうふ	こめ マヨネーズ あぶら こむぎこ プリン	たまねぎ にんじん だいこん わかめ ねぎ しいたけ はくさい セロリ マッシュルーム	ぎゅうにゅう  プリンケーキ
19	水	459 21.1	531 23.3	おせきはん くだもの きんめだいのにつけ ほうれんそうのおひたし ちくぜんに すましじる	きんめだい とりにく かまぼこ	もちごめ さとも ごま さとう あぶら ささげ こんにやく わがし	にんじん たけのこ れんこん ほししいたけ しいたけ ごぼう みつば ほうれんそう	ぎゅうにゅう  わがし

食材の都合により献立を変更する場合があります。マヨネーズは卵不使用のものです。

午前のおやつは、つぼみ移行期/普通食・ふたばのクラスのみあります。

くだものは5月頃までに、柑橘類・いちご・りんごを提供する予定です。

★通年で提供します★

りんご・バナナ・もも缶・パイナップル缶・みかん缶

### 新メニュー

- ◆牛とじゃがいもの  
オイバタ炒め

### 配布レシピ

- ◆五目うま煮丼
- ◆鶏ラーメン

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。3日は桃の節句、ひなまつりです。保育園では白酒に見立てたカルピスを