



3月献立表



★今月のおたんじょう会★
3月14日(金)

<旬の食材>

菜の花、チンゲン菜、絹さや、春キャベツ
7ロッコリー、みつば、いちご、さわら



令和6年度
あけぼの保育園

日付			午前おやつ (0～1歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児		幼児		補食
						血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	kcal	E	kcal	
1	15	土	きな粉餅せんべい 牛乳	豚丼、味噌汁 マカロニサラダ、バナナ	焼きそば 牛乳	豚肉、牛乳	米、砂糖、片栗粉、マカロニ マヨドレ、蒸し中華麺、サラダ油	生姜、キャベツ、玉ねぎ、チンゲン菜 もやし、小松菜、人参、きゅうり コーン、バナナ、ピーマン	P 19.9	g	P 22.2	g	おかわおにぎり
									F 17.1	g	F 17.4	g	
									Naci 1.5	g	Naci 1.7	g	
4	18	火	たべっこBABY 牛乳	アジと青菜の炒め丼、すまし汁 さつま芋の塩バター、みかん缶	シュガー揚げパン 牛乳	アジ、豆腐、牛乳	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油 さつま芋、砂糖、バター ロールパン、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、キャベツ 小松菜、人参、白菜、みかん缶、	E 495	kcal	E 561	kcal	米、かつお節
									P 16.6	g	P 18.8	g	
									F 13.2	g	F 13.6	g	
									Naci 1.4	g	Naci 1.6	g	
5	19	水	クラッカー 牛乳	食パン、クリームシチュー ブロッコリーのマリネ、バナナ	5日炊き込みご飯 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、生クリーム 5日のみ：油揚げ 19日のみ：こしあん	食パン、じゃが芋、サラダ油 小麦粉、バター、砂糖、米	人参、玉ねぎ、グリーンピース ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ 赤パプリカ、バナナ 5日のみ：だけのこ、干椎茸	E 477	kcal	E 520	kcal	ツナおにぎり
					19日ばたもち 麦茶				P 17.6	g	P 18.4	g	
									F 14.7	g	F 14	g	
									Naci 1.3	g	Naci 1.5	g	
6	29	木	6日星食べよ 29日きな粉餅煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚の青のりマヨネーズ もやしのソテー、パイン缶	いももち 牛乳	たら、牛乳	米、マヨドレ、サラダ油 じゃが芋、片栗粉、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、青のり、もやし 小松菜、人参、コーン、パイン缶	E 447	kcal	E 486	kcal	6日ホットケーキ ホットケーキMix、牛乳、バター
									P 20.1	g	P 23.3	g	
									F 11.3	g	F 10	g	
									Naci 1.4	g	Naci 1.6	g	
7	28	金	カルシウム煎餅 牛乳	カレーライス 水菜とチーズのサラダ、パイン缶	セサミドーナツ 牛乳	鶏肉、チーズ、木綿豆腐、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、ホットケーキMix 砂糖、白ごま、グラニュー糖	玉ねぎ、りんご缶、バナナ、にんにく 生姜、トマト缶、人参、ケチャップ、水菜 キャベツ、パイン缶	E 588	kcal	E 661	kcal	米、わかめ
									P 16.8	g	P 18.5	g	
									F 20.3	g	F 22.5	g	
									Naci 1.5	g	Naci 1.7	g	
8	22	土	きな粉餅せんべい 牛乳	五目チャーハン、わかめスープ チャプチェ、バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏挽肉 豆乳、きな粉、牛乳	米、サラダ油、砂糖、春雨 ごま油、白ごま、ホットケーキMix	コーン、長葱、人参、グリーンピース、わかめ 玉ねぎ、ピーマン、生姜、にんにく、バナナ	E 500	kcal	E 550	kcal	ジャムサンド
									P 16.4	g	P 18.2	g	
									F 15	g	F 15	g	
									Naci 1.4	g	Naci 1.6	g	
10	24	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、さばの生姜煮 かみかみサラダ、みかん缶	ごまおこし 牛乳	油揚げ、鯖、牛乳	米、砂糖、ごま油、マシュマロ、バター コーンフレーク、白ごま、黒ごま	かぶ、生姜、切り干し大根 人参、きゅうり、みかん缶	E 582	kcal	E 665	kcal	食パン イチゴジャム
									P 20.7	g	P 23.9	g	
									F 25.1	g	F 28.6	g	
									Naci 1.4	g	Naci 1.6	g	
11	25	火	たべっこBABY 牛乳	ご飯、野菜スープ、マーメレードチキン ポテトサラダ、ブルーベリーヨーグルト	大根もち 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、スキムミルク、牛乳	米、じゃが芋、マヨドレ、砂糖 小麦粉、片栗粉、ごま油	キャベツ、もやし、マーメレード きゅうり、人参、ブルーベリージャム 大根、青のり	E 537	kcal	E 607	kcal	おかわおにぎり
									P 19.3	g	P 21.7	g	
									F 17	g	F 18.3	g	
									Naci 1.2	g	Naci 1.4	g	
12	26	水	クラッカー 牛乳	ご飯、野菜スープ、あさり入りハンバーグ コールスローサラダ、バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉、あさり、 木綿豆腐、豆乳、牛乳	米、パン粉、砂糖、サラダ油 ホットケーキMix、ココアパウダー	小松菜、えのき、玉ねぎ、にんにく ケチャップ、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、バナナ	E 477	kcal	E 525	kcal	ツナおにぎり
									P 17.3	g	P 18.8	g	
									F 12.1	g	F 11.2	g	
									Naci 1.5	g	Naci 1.8	g	
13	27	木	星食べよ 牛乳	納豆そぼろ丼(麦ごはん)、味噌汁 厚揚げと大根の煮物、オレンジ	ミルクくすもち 牛乳	鶏挽肉、納豆、厚揚げ 牛乳、きな粉	米、押し麦、サラダ油 じゃが芋、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、人参、小松菜、大根、オレンジ	E 511	kcal	E 562	kcal	ホットケーキ ホットケーキMix 牛乳、バター
									P 20.9	g	P 23.4	g	
									F 15.4	g	F 15	g	
									Naci 1.5	g	Naci 1.7	g	
17	/	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉のオニオンソース ブロッコリーの塩昆布和え、オレンジ	いもようかん 牛乳	油揚げ、鶏肉、牛乳	米、小麦粉、サラダ油、さつま芋、砂糖	チンゲン菜、玉ねぎ、ブロッコリー、もやし 人参、塩昆布、オレンジ、粉寒天	E 500	kcal	E 559	kcal	ジャムサンド
									P 20.6	g	P 23.6	g	
									F 15.7	g	F 16.7	g	
									Naci 1.2	g	Naci 1.4	g	
21	/	金	カルシウム煎餅 牛乳	ご飯、すまし汁、レバーのカレー風味焼き キャベツの味噌ドレッシング、オレンジ	肉まん風蒸しパン 牛乳	レバー、豆乳、豚ひき肉、牛乳	米、カレー粉、片栗粉、サラダ油 砂糖、ホットケーキMix、ごま油	大根、大根葉、生姜、キャベツ、きゅうり 赤パプリカ、黄パプリカ、オレンジ、玉ねぎ	E 489	kcal	E 535	kcal	わかめおにぎり
									P 22.2	g	P 25.1	g	
									F 12.6	g	F 13.1	g	
									Naci 1.6	g	Naci 1.8	g	
ひな祭り	3	月	アンパンマン煎餅 牛乳	ひなちらし、すまし汁 しゅうまい風肉団子、黄桃缶	手作り桜もち 牛乳	油揚げ、鶏挽肉、桜でんぶ 木綿豆腐、こしあん、牛乳	米、砂糖、花魁、片栗粉 しゅうまいの皮、米粉、小麦粉	干椎茸、人参、生姜、絹さや、菜の花 玉ねぎ、黄桃缶、イチゴジャム	E 507	kcal	E 558	kcal	ジャムサンド
									P 18.6	g	P 20.9	g	
									F 12.8	g	F 12.4	g	
									Naci 1.5	g	Naci 1.7	g	
お誕生日会	14	金	カルシウム煎餅 牛乳	うさぎさんハヤシライス 鉄分たっぷりサラダ、白桃缶	ココアクッキー ジョア	豚肉、ツナ、スキムミルク、ジョア	米、サラダ油、小麦粉、砂糖 マヨドレ、バター、ベーキングパウダー ココアパウダー	玉ねぎ、トマトジュース、ケチャップ レーズン、グリーンピース、ひじき ほうれん草、人参、白桃缶	E 564	kcal	E 628	kcal	米、わかめ
									P 17.1	g	P 18.8	g	
									F 16.6	g	F 16.9	g	
									Naci 1.4	g	Naci 1.5	g	
リクエスト	31	月	アンパンマン煎餅 牛乳	わかめご飯、味噌汁、のり塩唐揚げ 納豆はりはり和え、白桃缶	メロンパン風クッキー 牛乳	油揚げ、鶏肉、納豆 かつお節、スキムミルク、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、白ごま ごま油、小麦粉、ベーキングパウダー 砂糖、バター、グラニュー糖	わかめご飯の素、キャベツ、にんにく 生姜、青のり、ほうれん草、人参 切り干し大根、ひじき、白桃缶	E 678	kcal	E 788	kcal	ジャムサンド
									P 23.4	g	P 28.4	g	
									F 25.4	g	F 29.6	g	
									Naci 1.6	g	Naci 1.8	g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)
※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。