



亀有りりおっこ保育園 3月 給食献立表



令和6年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
01 — 金 —	ちらし寿司 花魁のすまし汁(みつば) 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、ハム、でんぶ	いよかん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 アンパンマンジュース 誕生ケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 338 mg		
02 — 土 —	チキンピラフ 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、にんじん、生わかめ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.1 g カルシウム 173 mg		
04 — 月 —	タコライス コンソメスープ ブロッコリーときのこのサラダ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン、とろけるチーズ	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、レタス、トマト、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ いちごドーナツ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.6 g カルシウム 251 mg		
05 — 火 —	醤油ラーメン 麦茶 切干し大根のサラダ チーズ(棒)	生中華めん、ごま、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、かにかまぼこ	いちご、もやし、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ ポテトフライチーズがけ	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 313 mg		
06 — 水 —	ご飯 みそ汁(わかめ・大根) 豆腐の松風焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、コーンフレーク、砂糖、パン粉、すりごま、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ、卵、淡色みそ	ほうれんそう、パイナップル、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク いちごパフェ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 295 mg		
07 — 木 —	マーガリンサンド ハムカツ わかめスープ きゅうりとコーンのサラダ	パン・食パン、米、パン粉、油、小麦粉、フレンドレッシング、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、ハム、鶏ひき肉、卵	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 194 mg		
08 — 金 —	ご飯 豚汁(じゃが芋) さわらのごま照り焼き 小松菜の納豆あえ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、挽きわり納豆、無塩バター、卵、豚肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ	いよかん、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジョア カップケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.5 g カルシウム 326 mg		
09 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 207 mg		
11 — 月 —	焼豚とコーンのチャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ いちご	米、ホットケーキ粉、はるさめ、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、ハム、なると、卵、豚ひき肉、バター、チーズ	いちご、もやし、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン 黒糖まんじゅう	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 218 mg		
12 — 火 —	鶏南蛮うどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ チーズ(棒)	ゆでうどん、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、卵、えび(おき身)、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ どら焼き	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.2 g カルシウム 328 mg		
13 — 水 —	ごま塩ごはん すまし汁(麩・わかめ) さばの焼きおろし煮 青菜の磯香和え	米、押麦、焼ふ、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ	いよかん、ほうれんそう、もやし、だいこん、ねぎ、にんじん、みかん缶、パイナップル、さくらんぼ缶、生わかめ、あさつき、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おせんべい フルーツゼリー フルーツあめ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.1 g カルシウム 208 mg		
14 — 木 —	ロールパン クリームシチュー 麦茶 小松菜とベーコンのドレッシングあえ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、豚ひき肉、ベーコン、卵	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き たこ焼き	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 305 mg		

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
15 — 金 —	ご飯 みそ汁(小松菜・たまねぎ) 肉団子の甘酢あん カリカリペーコンサラダ	パイナップル	米、パン・食パン、グラニュー糖、マーガリン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ベーコン、米みそ、卵	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト クレープ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 27.3 g カルシウム 231 mg	
18 — 月 —	味噌ラーメン 麦茶 ささ身サラダ チーズ(棒)	グレープフルーツ	生中華めん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、すりごま	牛乳、鶏ささ身、卵、豚ひき肉、なると、チーズ、バター、米みそ	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、トマト、コーン缶、マーマレード・低糖度、にら、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ わたあめ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.3 g カルシウム 286 mg	
19 — 火 —	三色どんぶり みそ汁(あげ・玉ねぎ) キャベツとハムのサラダ キウイフルーツ	オレンジ	米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、ハム、米みそ、バター、でんぶ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.0 g カルシウム 243 mg	
21 — 木 —	クロワッサン はくさいスープ 鶏肉のカレー焼き ブロッコリーのサラダ	バナナ	クロワッサン、米、油、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ハム	バナナ、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.8 g カルシウム 203 mg	
22 — 金 —	ご飯 みそ汁(キャベツ) さけの照り焼き 小松菜のおかかあえ	オレンジ	米、ごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、べにさけ、油揚げ、米みそ、かにかまぼこ、かつお節	オレンジ、こまつな、キャベツ、もやし、生わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト かりんとう・クラッカー	エネルギー 410 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.8 g カルシウム 289 mg	
23 — 土 —	あんかけうどん 麦茶 カレー風味ソテー 果物	バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 206 mg	
25 — 月 —	チキンライス 野菜スープ スパゲティサラダ オレンジ	ふわとろオムライス	米、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、キャベツ、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー チョコバナナ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 240 mg	
26 — 火 —	ハンバーガー 野菜スープ キャベツのツナサラダ グレープフルーツ	ハッピーセット	バーガーパン、米、パン粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、さけ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.3 g カルシウム 263 mg	
27 — 水 —	ご飯 みそ汁(あげ・小松菜) 鶏のから揚げ せん切り野菜の和風サラダ	バナナ	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ	バナナ、キャベツ、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.6 g カルシウム 265 mg	
28 — 木 —	スパゲティナポリタン コンソメスープ ミモザサラダ チーズ(棒)	キウイフルーツ	食パン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ウインナー、ハム、卵、チーズ、バター、粉チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、いちごジャム、トマトピューレ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド チョコレートケーキ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.7 g カルシウム 264 mg	
29 — 金 —	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) カジキまぐろのステーキ こまつなのサラダ	パイナップル	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、かじき、チキンナゲット、木綿豆腐、ベーコン、米みそ	パイナップル、こまつな、もやし、なめこ、にんじん、たまねぎ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 258 mg	
30 — 土 —	焼豚のチャーハン 中華スープ カレーサラダ 果物	バナナ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、焼き豚、ベーコン、チーズ、卵、なると	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.2 g カルシウム 218 mg	

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。
※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。