



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、なるど、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、なるど | 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。

