2024年3月すすきの保育園予定献立表

日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	さいりょうめい 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	麦茶 リッツ	ちらし寿司 千草和え 花麩と玉ねぎのすまし汁	牛乳 三色豆乳蒸しパン	米　麩　小麦粉　BP 油　ごま 砂糖	鶏肉　卵 桜でんぶ 油揚げ　豆乳 牛乳	人参　たけのこ　いんげん 小松菜　えのき　玉ねぎ ほうれん草
2	土	麦茶 かぼちゃスティック	豚肉とキャベツのあんかけ丼 もやしのナムル 高野豆腐とほうれん草の味噌汁	牛乳 ビスコ・せんべい	米　片栗粉 ごま油　ごま 砂糖	豚肉 かつお節 高野豆腐　味噌 牛乳	キャベツ　人参 もやし ほうれん草
4	月	麦茶 せんべい	★ナポリタン パインサラダ わかめスープ	牛乳 菜めしのおにぎり	スパゲッティ　米 油　マヨネーズ　ごま 砂糖 菜めしの素	ウインナー わかめ 牛乳　粉チーズ	人参　玉ねぎ　コーン ピーマン　きゅうり　ねぎ キャベツ　パイン缶
5	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	麦ご飯 ★鮭のコーンマヨ焼き 切干大根のサラダ 小松菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ★スイートポテト	米　押麦　さつま芋 油　マヨネーズ　マーガリン 砂糖	鮭 牛乳　スキムミルク チーズ	切干大根　コーン キャベツ　人参 小松菜　玉ねぎ
6	水	麦茶 クラッカー	★根菜のカレーライス チンゲン菜とハムの中華和え 飲むヨーグルト	牛乳 お誕生日ケーキ	米　ケーキミックス 油　マーガリン 砂糖　ホイップクリーム	豚肉　ハム　卵 飲むヨーグルト 牛乳	玉ねぎ　人参　大根　れんこん チンゲン菜　もやし みかん缶
7	木	麦茶 野菜スティック・チーズ	ご飯 柳川風煮 納豆和え 麩と大根の味噌汁	牛乳 人参プリッツ	米　麩　小麦粉 油 砂糖	卵　豚肉 納豆　味噌 牛乳　チーズ	ごぼう　玉ねぎ　人参 いんげん　小松菜　えのき 大根
8	金	麦茶 ミレービスケット	ご飯 ★から揚げ コールスローサラダ なめこと玉ねぎの味噌汁	牛乳 ★マシュマロサンド	米　片栗粉　小麦粉 油 マシュマロ	鶏肉 味噌 牛乳	生姜　にんにく キャベツ　人参　コーン なめこ　玉ねぎ
9	土	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 小松菜と白菜のごま和え 高野豆腐の味噌汁	牛乳 りんごゼリー・せんべい	米 油　ごま 砂糖	豚肉 わかめ がんも　高野豆腐　味噌 牛乳	人参　大根 小松菜　白菜
11	月	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 タンドリーチキン カリコリサラダ ABCスープ	牛乳 豆乳ココアプリン	米　カレールゥ 油 砂糖　ココア　ゼラチン	鶏肉 水煮大豆　豆乳 ヨーグルト　牛乳	きゅうり　人参　玉ねぎ コーン キャベツ　トマト缶
12	火	麦茶 プルーン	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 カニカマサラダ 麩と玉ねぎの味噌汁	牛乳 ●米粉のチーズケーキトースト	米　麩　片栗粉　食パン ●酒米の米粉 油　マヨネーズ 砂糖	鶏肉　卵 カニカマ 厚揚げ　味噌 牛乳　クリームチーズ　ヨーグルト	大根　人参 白菜　きゅうり 玉ねぎ
13	水	麦茶 せんべい	ご飯 ポークチャップ キャベツともやしのおひたし じゃがいもと人参の味噌汁	牛乳 しらすのひとくちピザ	米　小麦粉　じゃが芋　餃子の皮 油 砂糖	豚肉 しらす 牛乳　チーズ	玉ねぎ　人参　マッシュルーム缶 ピーマン　キャベツ　もやし コーン
14	木	麦茶 バナナ	ご飯 白身魚のオニオンソースがけ かぼちゃサラダ かきたま味噌汁	牛乳 コーンフレーククッキー	米　小麦粉　コーンフレーク 油　マヨネーズ 砂糖	卵 ホキ 味噌 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ　きゅうり　レーズン ねぎ
15	金	麦茶 かぼちゃスティック	★しょうゆラーメン ブロッコリーとじゃが芋のサラダ チーズ	牛乳 ぼたもち	中華麺　じゃが芋　米　もち米 油 あんこ	豚肉　ウインナー なると きな粉 牛乳　チーズ	ほうれん草　もやし コーン　ねぎ ブロッコリー　人参
16	土	麦茶 リッツ	ロールパン クリームシチュー 春雨サラダ 果物	牛乳 ヨーグルト・せんべい	ロールパン　じゃが芋　春雨 シチューミックス 春雨　砂糖　ごま油	鶏肉　ハム ヨーグルト　牛乳	人参　玉ねぎ　グリンピース パセリ粉 いよかん
18	月	麦茶 アスパラガスビスケット	ご飯 かに玉 ひじきサラダ 大根としめじのすまし汁	牛乳 ポンデケージョ	米　片栗粉　小麦粉　白玉粉　BP 油 砂糖	卵 カニカマ　ひじき 豆腐 牛乳　チーズ	ねぎ　干ししいたけ キャベツ　きゅうり 大根　しめじ
19	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	ハヤシライス しらすサラダ かぶのスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	米　麩　ハヤシルゥ 油　ごま油 砂糖	豚肉　ベーコン しらす ヨーグルト　牛乳	玉ねぎ　にんにく　しょうが マッシュルーム缶　人参 エリンギ　かぶ　もやし　キャベツ みかん缶　パイン缶　バナナ
21	木	麦茶 クラッカー	チキンカツ丼 もやしと人参の塩昆布和え 厚揚げと豆苗の味噌汁	牛乳 オレンジ・せんべい	米　小麦粉　パン粉 油　ごま油	鶏肉 厚揚げ　味噌 牛乳	キャベツ もやし　人参　豆苗 オレンジ
22	金	麦茶 プルーン	ご飯 肉じゃが 白菜と小松菜のおかか和え えのきの味噌汁	牛乳 うずまきパイ	米　じゃが芋　パイシート 油 砂糖　いちごジャム	豚肉 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ　人参 白菜　小松菜 えのき　万能ねぎ
23	土	麦茶 リッツ	ご飯 豚肉と野菜のしょうが焼き わかめの酢の物 大根の味噌汁	牛乳 ワッフル・せんべい	米　ワッフル 油 砂糖	豚肉 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ　キャベツ　ピーマン 人参　もやし 大根
25	月	麦茶 畑のクラッカー	ご飯 豆腐のミートローフ 竹輪とキャベツの中華和え はんぺんのすまし汁	牛乳 メープルマフィン	米　パン粉　小麦粉　BP ごま油　豆乳クリームバター 砂糖　メープルシロップ	鶏肉　豚肉 はんぺん 豆腐 牛乳	玉ねぎ キャベツ　人参 小松菜
26	火	麦茶 野菜スティック・チーズ	★カレーうどん しらすと白菜のサラダ みかんゼリー	牛乳 ★チャーハン	うどん　片栗粉　カレールゥ ごま油　マヨネーズ	豚肉　ウインナー　卵 なると　しらす 牛乳	玉ねぎ　人参 白菜　きゅうり 万能ねぎ
27	水	麦茶 プルーン	ご飯 鶏肉の照り焼き 茎わかめサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	牛乳 フライドポテト	米　じゃが芋 油　ごま油 砂糖	鶏肉 茎わかめ　青のり 豆腐　味噌 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ　かぼちゃ
28	木	麦茶 かぼちゃスティック	二色丼 和風マカロニサラダ わかめの味噌汁	牛乳 ●米粉のスノーボール	米　マカロニ　酒米の米粉　片栗粉 油　マヨネーズ 砂糖　粉糖	鶏肉　ハム わかめ　かつお節 味噌 牛乳	きゅうり　人参 ねぎ
29	金	麦茶 ミレービスケット	ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ コーンとえのきのスープ	牛乳 お好み焼き	米　片栗粉　小麦粉 油 砂糖	豚肉　卵 えび　ツナ 牛乳	玉ねぎ　人参　にんにく 生姜　トマト缶 キャベツ　きゅうり　コーン 万能ねぎ
30	土	麦茶 アスパラガスビスケット	鶏肉とほうれん草のスパゲティ じゃがいものスープ チーズ	牛乳 たいやき・せんべい	スパゲティ　じゃが芋　たい焼き 油 砂糖	鶏肉 牛乳　チーズ	玉ねぎ　しめじ にんにく　トマト缶 ほうれん草　人参

＊献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
＊栄養価は上段が０～２才児（午前おやつ有）、下段が３～５才児（午前おやつ無）です。
＊食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
＊保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	エネルギー（kcal）	蛋白質（g）	脂質（g）	食塩相当量
3歳未満児	487	18	15.9	1.2
3歳以上児	557	21	18.3	1.4

★年長さんからのリクエストメニューです。　　●神奈川県海老名市に所存する『泉橋酒造』の酒米の米粉を使用しました。