給　食　献　立　表

普通食

令和6年3月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立	おやつ	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月1日	鮭のチラシ寿司 菜の花の和え物 すまし汁 (麩・えのき・チンゲン菜)	桜もち（2歳児） いちごホットケーキ（0.1歳児） 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、胡麻、ごま油、麩、白玉粉、小麦粉、あんこ、ホットケーキミックス、いちごジャム	鮭、鶏卵、のり、竹輪、かつお粉、牛乳、いりこ	人参、さやいんげん、菜の花、もやし、えのき、チンゲン菜、いちご	395	17.9	7.3	0.9
3月4日	麦ごはん 牛肉と野菜のしぐれ煮 南瓜サラダ 味噌汁（キャベツ・ひじき）	ツナコーン芋もち いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋、片栗粉	牛肉、豆腐、ロースハム、ツナ、ひじき、味噌、かつお粉、いりこ	ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、南瓜、胡瓜、とうもろこし	389	13.8	10	1.5
3月5日	焼きスパゲッティ ほうれん草のマヨネーズ和え バナナ	黒ゴマクッキー 牛乳 いりこ	スパゲッティ、砂糖、黒胡麻、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、マヨネーズ	豚肉、ツナ、鶏卵、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、バナナ、トマト	470	17.2	16.3	0.9
3月6日	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜の胡麻酢和え 味噌汁（白菜・わかめ）	おせんべい いりこ	米、麦、サラダ油、胡麻、砂糖、片栗粉、おせんべい	鯖、わかめ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、白菜	434	17	14.7	1.6
3月7日	麦ごはん 酢豚 春雨のソテー 中華スープ	スイートポテト 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、春雨、ごま油、さつま芋、バター、胡麻、片栗粉	豚肉、わかめ、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、パイナップル、レタス、とうもろこし、もやし、	422	12.5	10.6	0.9
3月8日	麦ごはん 鶏の変わり焼き イタリアンサラダ 味噌汁（小松菜・ごぼう）	ヨーグルトパン（いちご） 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、サラダ油、いちごジャム	鶏肉、味噌、かつお粉、ヨーグルト、いりこ	パセリ、キャベツ、レタス、きゅうり、とうもろこし、パプリカ、小松菜、ごぼう	465	16.9	13.8	1.1
3月11日	麦ごはん れんこんハンバーグ 小松菜の胡麻和え 味噌汁（かぶ・白菜）	きなこマカロニ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、胡麻、マカロニ、きな粉	豚肉、鶏卵、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、れんこん、人参、小松菜、かぶ、白菜	415	18.5	12.3	1.0
3月12日	納豆チャーハン ささみと春雨の和え物 バナナ	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、サラダ油、春雨、マヨネーズ、白玉粉	納豆、鶏卵、鶏肉、チーズ、牛乳、いりこ	人参、ねぎ、きゅうり、バナナ	421	15.5	11.3	0.7
3月13日	麦ごはん 鮭のムニエル 春雨ナムル（菜の花） けんちん汁	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、春雨、バター、胡麻、砂糖、里芋、食パン	鮭、豆腐、味噌、かつお粉、チーズ、牛乳、いりこ	菜の花、人参、もやし、大根、ねぎ、ごぼう	440	21	10.7	2.3
3月14日	麦ごはん チキンのレモン風味焼き キャベツとごぼうサラダ 味噌汁（まいたけ・なめこ・ねぎ）	大学芋 いりこ	米、麦、胡麻、砂糖、さつま芋、サラダ油	鶏肉、しらす、味噌、かつお粉、いりこ	レモン果汁、にんにく、キャベツ、ごぼう、とうもろこし、まいたけ、なめこ、ねぎ	425	15.2	15.0	1.4
3月15日	カレーうどん 野菜の浅漬け いちご	チーズコーンホットケーキ 牛乳 いりこ	うどん、カレールー、ホットケーキミックス	かつお粉、チーズ、牛乳、いりこ	もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、とうもろこし	380	18.1	12.3	1.9
3月18日	麦ごはん 肉豆腐 わかめとコーンのサラダ 味噌汁（大根、えのき）	オレンジ寒天 いりこ	米、麦、砂糖、しらたき、サラダ油、寒天	豆腐、豚肉、わかめ、味噌、かつお粉、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、大根、えのき、みかん、オレンジ果汁	322	13.1	6.9	1.3
3月19日	麦ごはん カジキのオーロラソース きりこぶの煮付け 味噌汁	シナモンドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス、バター、サラダ油	めかじき、昆布、竹輪、味噌、かつお粉、シナモン、鶏卵、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、南瓜、しめじ	431	16.6	15.2	1.7
3月21日	麦ごはん 焼きコロッケ 小松菜のソテー わかめスープ	レモンケーキ いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、小麦粉、スキムミルク、生クリーム、ベーキングパウダー、砂糖	豚肉、ベーコン、わかめ、鶏卵、チーズ、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、小松菜、ねぎ、れもん果汁	473	13.3	17.7	2.3
3月22日	豚卵天丼 胡麻サラダ バナナ	いちご蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、揚げ玉、胡麻、マヨネーズ、蒸しパンミックス、いちごジャム	豚肉、鶏卵、のり、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、レタス、胡瓜、とうもろこし、バナナ	358	13.8	9.8	1
3月25日	ナポリタンスパゲッティ 野菜のチーズ焼き オレンジ	みそ焼きおにぎり いりこ	スパゲッティ、オリーブ油、じゃが芋、米、砂糖、胡麻	ベーコン、チーズ、味噌、いりこ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、トマト、ブロッコリー、オレンジ	460	14.7	10.1	1.4
3月26日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 磯煮 田舎汁	りんごケーキ いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス	豆腐、ツナ、鶏卵、ひじき、大豆、油揚げ、ヨーグルト、いりこ	玉ねぎ、人参、南瓜、ごぼう、ねぎ、りんご、レーズン	412	17.2	8.0	1.9
3月27日	麦ごはん かつおの竜田揚げ 切り干し大根 味噌汁（里芋・鶏むね・玉ねぎ）	ポテトクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、じゃが芋、ごま油、サラダ油、里芋、小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダー、バター	かつお、切り干し大根、ひじき、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	しょうが、人参、きゅうり、玉ねぎ	449	21	12.3	1.2
3月28日	カレーライス（根菜） ブロッコリーの納豆和え バナナ	シュガー揚げパン いりこ	米、麦、じゃが芋、カレールウ、コッペパン、サラダ油、グラニュー糖	鶏ひき肉、納豆、いりこ	ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、しょうが、バナナ	459	14.5	13.6	1.9
3月29日	麦ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ（枝豆） いちご	ぶどう寒天 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、じゃが芋、寒天、マヨネーズ	鶏肉、枝豆、いりこ	しょうが、にんにく、とうもろこし、人参、いちご、もも、ぶどう果汁	434	13.4	16.1	0.5

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※（）で書かれたメニューは0、1才児クラスのメニューとなります。
※献立名の後に☆マークがついているものは新メニューとなります。