

2024年 3月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児 熱量:623kcal 蛋白質:24.2g 脂質:17.6g

3歳未満児 熱量:475kcal 蛋白質:18.6g 脂質:12.7g

羽村たつの子保育園

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 11 25	ごはん 五分米	吸い物 車麩、人参 えのき、あおさ 塩、正、だし	鮭の西京焼き 鮭、白味噌、酒	磯辺和え 小松菜、キャベツ、人参 刻み海苔、正	ごま塩しらすおにぎり 五分米、白ごま しらす、塩、ごま油	
				大根煮・人参S	ごぼうS	
火 12 26	ごはん 五分米	味噌汁 キャベツ、人参 かぶ、小松菜 味噌、だし、油	鱈の蒲焼き 鱈、酒、みりん、砂、正 片、揚げ油、だし	ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし 白すりごま、正、砂	醤油飯おにぎり 五分米、海苔 正、塩、だし	
				粉ふき芋・ごぼうS	人参S	
水 13 27	赤米ごはん 白米、赤米	味噌汁 豚肉、白菜 ごぼう、人参 味噌、だし、ごま油	鶏団子と根菜の煮物 鶏ひき肉、豆腐、長ねぎ、生姜 大根、人参、蓮根、あさつき 酒、正、砂、塩、片	ブロッコリーの炒りおほか和え ブロッコリー、人参、キャベツ 玉ねぎ、かつお節、油、正	13日いちごケーキ 小麦粉、砂、BP パフ、牛乳、生クリーム、いちご	27日いちご牛乳もち 牛乳、いちご 砂、片
				さつま芋煮・大根S	小魚	小魚
木 14 28	ごはん 五分米	味噌汁 なめこ、豆腐 大根、長ねぎ 味噌、だし	とんかつ 豚肉、パン粉、小麦粉 塩、揚げ油	じゃが芋の豆乳和え じゃが芋、人参、ほうれん草 鶏ささみ、豆乳、塩、正	かやくごはんのおにぎり 白米、油揚げ、人参、葱、ごぼう 干し椎茸、こんにゃく、正、砂	
				ごぼう煮・人参S	大根S	
金 15 29	1日ちらし寿司 白米、鮭、人参、蓮根 胡瓜、ゆかり、塩、正、砂	1日はまぐりのすまし汁 はまぐり、三つ葉、塩、正、だし	1日鯛の塩麴焼き 鯛、塩麴、油	1日菜の花のお浸し(15、29日小松菜の白和え) 菜の花、キャベツ、人参 かつお節、正	1日桜餅 小麦粉、白玉粉、小豆 砂、油、桜の葉	15、29日じゃがチーズ焼き 番巻きの皮、じゃが芋、チーズ 塩、小麦粉、揚げ油
	15、29日五分米	15、29日吸い物 もずく、人参、しめじ、塩、正、だし	15、29日カジキの塩麴焼き カジキ、塩麴、油	かぶ煮・人参S	大根S	大根S
				和え物 小松菜、人参 かつお節、正	ゆかりおにぎり 五分米、ゆかり	
土 2 16 30	他人丼 五分米、豚肉、玉ねぎ、しめじ 人参、あさつき、塩、正、油		味噌汁 大根、人参、油揚げ 長ねぎ、味噌、だし	和え物 小松菜、人参 かつお節、正	大根S	
				ローストポテト・人参S	大根S	
月 4 18	ごはん 五分米	味噌汁 鶏肉、さつま芋、人参 大根、長ねぎ、こんにゃく 味噌、だし、油	ムキカレイの香草焼き ムキカレイ、玉ねぎ、大葉 塩、正、酒、油	切り干し大根煮 切り干し大根、人参、しめじ 油揚げ、小松菜、塩、正、砂、油	ひじきおにぎり 五分米、ひじき、人参 正、砂、油	
				人参煮・大根S	小魚	
火 5 19	ごはん 五分米	吸い物 高野豆腐、えのき 人参、あさつき 塩、正、だし	豚とニラの炒め物 豚肉、ニラ、キャベツ、もやし 人参、塩、正、ごま油、片	のらぼう菜のゆず味噌和え のらぼう菜、白菜、人参 ゆず、味噌、砂	鶏ごぼうおこわおにぎり 五分米、もち米、鶏肉 ごぼう、酒、正、塩	
				里芋煮・大根S	人参S	
水 6 20	ごはん 五分米	味噌汁 水菜、しめじ 人参、わかめ 味噌、だし	鶏の野菜蒸し 鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 三つ葉、酢、正、砂、塩	大豆と昆布の煮物 大豆、人参、油揚げ、干し椎茸 刻み昆布、酒、正、塩、だし	抹茶ケーキ 小麦粉、砂、BP 抹茶、小豆、バター、牛乳	
				蒸し南瓜・大根S	人参S	
木 7 21	麦ごはん 五分米、押し麦	吸い物 椎茸、人参 ほうれん草、大根 塩、正、だし	鯖のごま味噌煮 鯖、生姜、長ねぎ 白すりごま、砂、酒、味噌	梅ちりめん和え キャベツ、人参、小松菜、長ねぎ ちりめんじゃこ、梅干し、油、正	7日大学芋 さつま芋、砂 正、片、揚げ油	21日焼きおにぎり 五分米、正 砂、油
				ブロッコリー・ごぼうS	人参S	人参S
金 8 22	ごはん 五分米	味噌汁 キャベツ、里芋 人参、あさつき 味噌、だし	かき揚げ 桜えび、玉ねぎ、ごぼう 人参、三つ葉、小麦粉 塩、揚げ油	厚揚げと小松菜のそぼろ炒め 厚揚げ、豚ひき肉、小松菜 人参、酒、正、塩、砂、片	8日鶏味噌おにぎり 白米、鶏ひき肉、海苔 味噌、酒、砂	21日クッキー 小麦粉、砂、バター 牛乳、ココア
				蓮根煮・人参S	大根S	いちご
土 9 23	味噌煮込みうどん 乾麺、豚肉、大根、人参、白菜 長ねぎ、油揚げ、酒、味噌		和え物 小松菜、人参 かつお節、正	茶飯おにぎり 白米、青のり 正、塩、だし	23日卒園式	
				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

裏には朝おやつの献立も載せています。
レシピや給食の説明など書いてあるので
ご覧ください。



和食を大切
にした給食
です。

☆BPは、ベーキングパウダー