



令和6年3月 予定献立表



旬の食材: さわら、菜花、にら、小松菜、キャベツ、甘夏、いちごなど

にじいろキッズらいふ

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	ごはん 厚揚げのみぞれ煮 海苔サラダ 豚汁 ミニゼリー 牛乳(50)	パウンドケーキ(キャ ロット) 麦茶	厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳 鶏卵	米 てんさい糖 片栗粉 ドレッシング さといも ミ ニゼリー ホットケーキミッ クス 無塩バター	だいこん にんじん きゅう り キャベツ 焼きのり た まねぎ ごぼう ねぎ	エネルギー: 548kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 21.3g	カルシウム: 274mg 食塩相当量: 1.8g
4 月	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 ますの変わり西京焼き 花ふのすまし汁 いちご 牛乳(100)	ひなまつりゼリー ひなあられ 麦茶	鶏卵 焼きのり からふと ます みそ かつお節 牛 乳 ゼラチン 豆乳	米 てんさい糖 油 マヨ ネーズ 白すりごま 焼ふ いちごジャム ひなあられ	にんじん きゅうり えのき たけ たまねぎ なばな いちご	エネルギー: 546kcal たんぱく: 24.1g 脂質: 13.1g	カルシウム: 172mg 食塩相当量: 2.3g
5 火	ごはん 詐鶴 キャベツとあさりのスープ ミニゼリー 牛乳(100)	きなこマフィン 麦茶	鶏肉 あさり(むき) 牛乳 きな粉 スキムミルク 鶏 卵	米 片栗粉 油 てんさい 糖 ミニゼリー ホットケ ーキミックス てんさい糖 は ちみつ	サブリ米 たまねぎ にん じん ビーマン 生いた け キャベツ しめじ	エネルギー: 589kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 22.7g	カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.5g
6 水	ごはん マカロニグラタン ブロッコリーのごまドレサラダ 春雨スープ ミニゼリー 麦茶	フレンチトースト 牛乳(50)	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ 鶏卵	米 マカロニ じゃがいも 小麦粉 バター ドレッシ ング はるさめ ミニゼリー 食パン てんさい糖	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん はくさ い さやえんどう	エネルギー: 589kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 20.7g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.8g
7 木	ごはん さわらのパン粉焼き じゃがいものオープン焼き すいとん汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ごませんべい 牛乳(100)	さわら みそ かつお節 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 じゃがいも サラダ油 小 麦粉 ミニゼリー もち麦 ごませんべい	サブリ米 にんじん だい こん えのきたけ ねぎ	エネルギー: 566kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 18.2g	カルシウム: 186mg 食塩相当量: 1.4g
8 金	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め おからサラダ 青菜のみそ汁 オレンジ 牛乳(50)	フライビーンズ 牛乳(50)	豚肉 おから ロースハム みそ 牛乳 だいず	米 油 マヨネーズ 上白 糖 焼ふ 片栗粉 さつま いも てんさい糖	ねぎ きゅうり コーン缶 ごまつな にんじん たま ねぎ オレンジ	エネルギー: 557kcal たんぱく: 23.2g 脂質: 24.3g	カルシウム: 193mg 食塩相当量: 1.8g
11 月	ごはん さば缶落とし揚げ 小松菜のなめたけあえ えのきのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	やしよま みたらし豆腐団子 牛乳(50)	さば水煮缶 鶏卵 スキム ミルク みそ 高野豆腐 かつお節 牛乳 豆腐	米 小麦粉 油 ミニゼ リー 白玉粉 てんさい糖 片栗粉	たまねぎ にんじん ビー マン コーン缶 ごまつな キャベツ えのきたけ	エネルギー: 549kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 14.7g	カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1.8g
12 火	大豆入りカレー 春雨サラダ オレンジ 牛乳(50)	ヨーグルト ハッピーターン 麦茶	豚肉 水煮大豆 スキムミ ルク ツナ缶 牛乳 ヨー グルト	米 油 じゃがいも カレー ルウ はるさめ ドレッシ ング ハッピーターン	たまねぎ にんじん ク リームコーン缶 キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー: 581kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 17.7g	カルシウム: 264mg 食塩相当量: 2g
13 水	ごはん スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう チキンマカロニスープ ミニゼリー 牛乳(100)	パウンドケーキ (抹茶あずき) 麦茶	鶏卵 ベーコン スキムミ ルク 牛乳 鶏ささみ	米 じゃがいも 油 上白 糖 白すりごま 米粉マカ ロニ ミニゼリー ホット ケーキミックス てんさい 糖 無塩バター 甘納豆	サブリ米 たまねぎ ビー マン ごぼう にんじん に ら	エネルギー: 567kcal たんぱく: 21.4g 脂質: 18.9g	カルシウム: 253mg 食塩相当量: 1.7g
14 木	炊き込みごはん 焼きししゃも 甘酢づけ 豆腐のみそ汁 バナナ 牛乳(100)	ココアプリン ビスケット 麦茶	あさり(むき) あぶらあげ 子持ちししゃも 豆腐 み そ 牛乳	米 てんさい糖 プリンの もと ビスケット(かあさん ケツ)	こんぶ にんじん しめじ きやいんげん だいこん たまねぎ ごまつな パナ ナ	エネルギー: 528kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 12g	カルシウム: 350mg 食塩相当量: 2.3g
15 金	【お楽しみ献立】 丸パン 鶏のから揚げ 和風ひじきサラダ コーンクリームスープ ミニゼリー	おはぎ(2色) 麦茶	鶏肉 牛乳 きな粉	丸パン 片栗粉 油 てん さい糖 ミニゼリー 米 も ち米 黒すりごま	ひじき にんじん きゅうり コーン缶	エネルギー: 575kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 21.8g	カルシウム: 181mg 食塩相当量: 2.3g
18 月	ごはん さわらのパン粉焼き じゃがいものオープン焼き すいとん汁 ミニゼリー 牛乳(50)	サラダせんべい 牛乳(100)	さわら みそ かつお節 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 じゃがいも サラダ油 小 麦粉 ミニゼリー サラダ せんべい	サブリ米 にんじん だい こん えのきたけ ねぎ	エネルギー: 547kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 17.9g	カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1.5g
19 火	ミートソースパゲッティ 卵と寒天の中華スープ バナナ 牛乳(100)	おからのソフトクッキー 牛乳(50)	豚ひき肉 粉チーズ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト おから	マカロニ・スパゲッティ オ リーブ油 小麦粉 バター てんさい糖	マッシュルーム水煮 にん じん たまねぎ キャベツ トマト(ダイス) 寒天 ほう れんそう バナナ	エネルギー: 569kcal たんぱく: 23.4g 脂質: 20.2g	カルシウム: 259mg 食塩相当量: 1.9g

☆都合により献立を変更することがあります☆ 毎日の給食は写真映像を正面玄関にて掲示しております。ぜひご覧ください。☆ 栄養価はお昼とおやつ合計です。

★3/22~28 自由登園 ※給食提供はありません。3/29は休園日です。