



令和6年度3月 給食献立表



★…郷土料理
🍴…ほし組リクエストメニュー

大島なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
						熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1		土	牛乳 せんべい	焼きうどん 白菜ツナサラダ 中華風コーンスープ パナナ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	うどん 油 砂糖 ごま油 ビスケット ぶどうゼリー	豚もも肉 糸削り ツナ 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん 白菜 きゅうり コーンクリーム パナナ	501kcal	14.2g	2.3g
3		月	牛乳 星のコーンスナック	▲ひなまつり▲ たんぽぽオムライス 鶏肉のごま味噌焼き 菜の花のマヨ和え ABCスープ いちご	麦茶 ひなあられ カルピス	米 油 砂糖 すりごま マヨドレ マカロニ ひなあられ	ウインナー 豆乳 たまご 鶏もも肉 味噌 カルピス 牛乳	トマトピューレ 玉葱 パセリ なばな きゅうり 小松菜 にんじん いちご	510kcal	22.8g	2.6g
4	18	火	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん あじの南蛮漬け ジャーマンポテト みそ汁（ほうれん草） せとか	牛乳 🍴コーンフレーククッキー	米 押麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 油 コーンフレーク 小麦粉	あじ ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 豆乳	生姜 玉葱 ビーマン にんじん パセリ ほうれん草 せとか りんご いちごジャム	512kcal	20.1g	1.6g
5	19	水	牛乳 のりものビスケット	🍴味噌ラーメン シュウマイ きゅうりの塩昆布和え オレンジ	牛乳 🍴じゃこねぎチャーハン	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 シュウマイの皮 米 いりごま	豚もも肉 なたと 味噌 豚ひき肉 豆腐 塩昆布 牛乳 じゃこ	にんじん もやし とうもろこし キャベツ 玉葱 干し椎茸 生姜 きゅうり オレンジ ねぎ	511kcal	24.3g	2.3g
6		木	牛乳 クラッカー	🍴ミートドリア 三色ピクルス 豆腐入り野菜スープ パナナ	麦茶 🍴カルピスシャーベット	米 油 豆乳バター 砂糖 すりごま 小麦粉	豚ひき肉 豆乳 粉チーズ 豆腐 牛乳 カルピス	玉葱 にんじん トマトピューレ きゅうり 大根 パプリカ（黄） 小松菜 パナナ みかん缶詰	523kcal	13.7g	1.8g
7	21	金	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 🍴油淋鶏 さつまいもサラダ みそ汁（白菜） デコボン	牛乳 🍴ココアトースト	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 さつまいも マヨドレ 食パン バター	鶏もも肉 ヨーグルト 油揚げ 味噌 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 にんじん きゅうり 玉葱 白菜 デコボン	537kcal	21.2g	2.0g
8	22	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁（えのき・わかめ） オレンジ	牛乳 せんべい プリン	米 油 砂糖 片栗粉 せんべい プリン	鶏もも肉 わかめ 味噌 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ えのきたけ オレンジ	516kcal	23.0g	2.1g
10	24	月	牛乳 星のコーンスナック	ミートソーススパゲッティ 大根サラダ 青菜スープ パナナ	牛乳 🍴五平もち	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 米 すりごま	豚ひき肉 ツナ ベーコン 牛乳 味噌	にんにく 玉葱 にんじん トマトピューレ 大根 きゅうり 小松菜 パナナ	533kcal	19.3g	2.1g
11	25	火	牛乳 コーンクッキー	ごはん さばの香味焼き キャベツのごま酢和え みそ汁（なめこ） せとか	牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 すりごま 小麦粉 黒砂糖 油	さば 味噌 牛乳 豆乳	生姜 キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ せとか	542kcal	19.5g	1.5g
12		水	牛乳 のりものビスケット	わかめごはん ★芋煮汁<山形県> ひとしおきゅうり パナナ	牛乳 🍴きな粉トースト	米 こんにゃく 里芋 砂糖 食パン バター	わかめ 豚もも肉 牛乳 きな粉	にんじん 大根 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ きゅうり パナナ	516kcal	16.5g	1.5g
	26			わかめごはん 干草焼き ★けんちん汁<神奈川県> ひとしおきゅうり パナナ		米 砂糖 油 ごま油 食パン バター	わかめ 鶏ひき肉 たまご 豆腐 牛乳 きな粉	干し椎茸 にんじん 玉葱 大根 ごぼう ねぎ きゅうり パナナ	519kcal	18.5g	2.3g
13	27	木	牛乳 クラッカー	麦ごはん 🍴鮭の塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁（さつまいも） 清見オレンジ	牛乳 レーズンスコーン	米 押麦 砂糖 すりごま 豆乳バター さつまいも 小麦粉	鮭 ちくわ 豆腐 味噌 牛乳 豆乳	ほうれん草 にんじん 玉葱 清見オレンジ レーズン	513kcal	22.4g	1.4g
14	28	金	牛乳 コーンクッキー	🍴カレーライス フレンチサラダ きのこスープ せとか	14日：牛乳 お祝いパフェ 28日：麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 豆乳バター じゃがいも 小麦粉 砂糖 14日：コーンフレーク	豚もも肉 牛乳 豆乳 14日：豆乳ホイップ 28日：ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 葉ねぎ せとか 14日：黄桃缶詰 いちご 28日：みかん缶詰 バイン缶詰 パナナ	586kcal	15.6g	2.3g
									521kcal	12.5g	1.4g
15	29	土	牛乳 せんべい	焼きうどん 白菜ツナサラダ 中華風コーンスープ パナナ	牛乳 ビスケット ぶどうゼリー	うどん 油 砂糖 ごま油 ビスケット ぶどうゼリー	豚もも肉 糸削り ツナ 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん 白菜 きゅうり コーンクリーム パナナ	501kcal	14.2g	2.3g
17	31	月	牛乳 星のコーンスナック	バタートースト 🍴ポークビーンズ ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 🍴チーズおかかおにぎり	食パン バター じゃがいも 油 砂糖 米	大豆水煮 豚もも肉 牛乳 糸削り チーズ	にんじん 玉葱 にんにく 生姜 トマト缶詰 パセリ トマトピューレ ブロッコリー とうもろこし オレンジ	512kcal	19.6g	1.9g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・いちご・せとか・清見オレンジを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。