

令和6年 3月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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				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	カップ寿司 えびフライ 豆腐タルタルソース 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 上白糖 / きびざとう / 醤油 / マヨネーズ(全卵型) / 白玉粉 / 薄力粉	牛乳 / 鶏若鶏肉ひき肉 / 卵 / 木綿豆腐 / 粉チーズ / かつお加工品(削り節) / はんぺん / ながこんぶ(素干し) / あずき(にし)	にんじん / さやえんどう / 玉葱 / パセリ / ほうれんそう / 和種なばな / 糸みつば / バナナ	桜もち風牛乳	16 土	たまごドッグ 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 調合油	牛乳 / 卵 / 豚中型種ロース(脂身付き) / ベーコン	きゅうり / にんじん / りょくとうもやし / 玉葱 / ほうれんそう / バナナ / パインアップル(缶詰)	牛乳寒天牛乳
2 土	たまごドッグ 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 調合油	牛乳 / 卵 / 豚中型種ロース(脂身付き) / ベーコン	きゅうり / にんじん / りょくとうもやし / 玉葱 / ほうれんそう / バナナ / パインアップル(缶詰)	牛乳寒天牛乳	18 月	ピピンパ井 刻み昆布ときゅうりの和え かぶとしめじのスープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / 有塩バター / 薄力粉 / ミルクチョコレート	豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / ほうれんそう / にんじん / りょくとうもやし / きゅうり / かぶ / かぶ(葉) / ほんしめじ / きよみ(砂じょう、生) / バナ	バナナチョコチップケーキ牛乳
4 月	ピピンパ井 刻み昆布ときゅうりの和え かぶとしめじのスープ 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / 有塩バター / 薄力粉 / ミルクチョコレート	豆乳 / 豚ひき肉 / 米みそ(淡色辛みそ) / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 刻み昆布 / かに風味かまぼこ / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / 卵 / 牛乳	ほうれんそう / にんじん / りょくとうもやし / きゅうり / かぶ / かぶ(葉) / ほんしめじ / きよみ(砂じょう、生) / バナナ	バナナチョコチップケーキ牛乳	19 火	コッペパン 鮭とブロッコリーのグラタ いんげんときのこのソテー レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン / マカロニ / オリーブ油 / 有塩バター / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / しろさげ / 粉チーズ / ベーコン / なた / 卵 / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / ブロッコリー / さやいんげん / ぶなしめじ / にんじん / レタス / バナナ / えのきたけ / 生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊牛乳
5 火	コッペパン 鮭とブロッコリーのグラタ いんげんときのこのソテー レタスとベーコンのスープ バナナ	コッペパン / マカロニ / オリーブ油 / 有塩バター / 薄力粉 / パン粉(乾燥) / 調合油 / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米)	牛乳 / しろさげ / 粉チーズ / ベーコン / なた / 卵 / かつお加工品(かつお節)	玉葱 / マッシュルーム(水煮缶詰) / ブロッコリー / さやいんげん / ぶなしめじ / にんじん / レタス / バナナ / えのきたけ / 生しいたけ(園床栽培、生)	雑炊牛乳	21 木	スパゲティ ミートソース 白菜とコーンのサラダ 大根と椎茸のスープ 清見オレンジ	スパゲティ / 有塩バター / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり)	牛乳 / 豚ひき肉 / 粉チーズ / しらす干し(半乾燥品)	玉葱 / にんじん / 青ピーマン / トマト缶詰(ホール) / はくさい / とうもろこし缶詰(体別) / きゅうり / だいこん / 生しいたけ(園床栽培、生) / きよみ(砂じょう、生) / ほうれんそう	しらすと青菜のおにぎり牛乳
6 水	ごはん ヒレカツ スナックえんどうのごま和 実だくさん味噌汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 薄力粉 / パン粉(生) / 調合油 / 白ごま(すり) / きびざとう / コッペパン / 蒸し中華めん	豚ひれ / 卵 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 牛乳	野菜ジュース / スナップえんどう / キャベツ / にんじん / だいこん / ごぼう / ほんしめじ / こねぎ	焼きそばパン牛乳	22 金	ごはん じゃが芋と豚肉のカレー煮 春雨と小松菜の炒め物 きゃべつの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / じゃがいも / 調合油 / きびざとう / 緑豆はるさめ / ごま油 / 中華めん(生)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 卵 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / 生しいたけ(園床栽培、生) / こまつな / キャベツ / ほんしめじ / バナナ / りょくとうもやし / なら / とうもろこし缶詰(体別)	ラーメン牛乳
7 木	わかめごはん ミニクワッサン ウインナー 鶏の唐揚げ フレンチサラダ ユونسープ、いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / クワッサン / かたくち粉 / 薄力粉 / 調合油 / きびざとう / 有塩バター / カスタードプディング / 上白糖	牛乳 / ウインナー / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ロースハム / クリーム(植物性脂肪)	しょうが / キャベツ / ブロッコリー / にんじん / とうもろこし缶詰(体別) / 玉葱 / パセリ / いちご / バナナ / 温州蜜柑缶詰(果肉) / パインアップル(缶詰)	プリンアラモード牛乳	23 土	ピラフ ツナサラダ ポテトスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / じゃがいも	牛乳 / ウインナー / まぐる缶詰(油漬フルークイ) / ベーコン	玉葱 / にんじん / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / きゅうり / とうもろこし缶詰(体別) / バナナ	パバロアバニラ牛乳
8 金	ごはん じゃが芋と豚肉のカレー煮 春雨と小松菜の炒め物 きゃべつの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / じゃがいも / 調合油 / きびざとう / 緑豆はるさめ / ごま油 / 中華めん(生)	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 卵 / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	玉葱 / にんじん / グリンピース(冷凍) / 生しいたけ(園床栽培、生) / こまつな / キャベツ / ほんしめじ / バナナ / りょくとうもやし / なら / とうもろこし缶詰(体別)	ラーメン牛乳	25 月	麦ごはん 豚こまのスタミナ炒め ひじきの五目煮 大根とえのきの味噌汁 清見オレンジ	おおむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 調合油 / 板こんにやく / 薄力粉 / 有塩バター	豆乳 / 豚モモ(脂身付き) / 大豆(国産、ゆで) / さつま揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 卵 / 牛乳	玉葱 / にんにく(りん茎) / しょうが / にんじん / ごぼう / だいこん / えのきたけ / きよみ(砂じょう、生)	マドレーヌ牛乳
9 土	ピラフ ツナサラダ ポテトスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 有塩バター / 調合油 / マヨネーズ(全卵型) / じゃがいも	牛乳 / ウインナー / まぐる缶詰(油漬フルークイ) / ベーコン	玉葱 / にんじん / マッシュルーム(水煮缶詰) / キャベツ / きゅうり / とうもろこし缶詰(体別) / バナナ	パバロアバニラ牛乳	26 火	コッペパン チーズオムレツ カリフラワーサラダ ミルクスープ バナナ	コッペパン / 有塩バター / きびざとう / 調合油 / じゃがいも / かたくち粉	牛乳 / 卵 / プロセスチーズ / ロースハム / ベーコン / 豚ひき肉	玉葱 / にんじん / カリフラワー / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(体別) / バナナ / 生しいたけ(園床栽培、生) / しょうが	真珠蒸し牛乳
11 月	麦ごはん 豚こまのスタミナ炒め ひじきの五目煮 大根とえのきの味噌汁 清見オレンジ	おおむぎ(押麦) / 水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 水稲穀粒(はいが精米) / きびざとう / 調合油 / 板こんにやく / 薄力粉 / 有塩バター	豚モモ(脂身付き) / 大豆(国産、ゆで) / さつま揚げ / 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し) / 卵 / 牛乳	野菜ジュース / 玉葱 / にんにく(りん茎) / しょうが / にんじん / ごぼう / だいこん / えのきたけ / きよみ(砂じょう、生)	マドレーヌ牛乳	27 水	ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き 春野菜の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / マヨネーズ(全卵型) / パン粉(乾燥) / きびざとう / 有塩バター / グラニュー糖 / 薄力粉	牛乳 / さわら / 米みそ(淡色辛みそ) / 木綿豆腐 / ながこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節) / 卵	とうもろこし缶詰(体別) / ふき / たけのこ(ゆで) / にんじん / さやえんどう / 生しいたけ(園床栽培、生) / えのきたけ / こねぎ / いちご	クッキー牛乳
12 火	コッペパン チーズオムレツ カリフラワーサラダ ミルクスープ バナナ	コッペパン / 有塩バター / きびざとう / 調合油 / じゃがいも / かたくち粉	牛乳 / 卵 / プロセスチーズ / ロースハム / ベーコン / 豚ひき肉	玉葱 / にんじん / カリフラワー / ブロッコリー / とうもろこし缶詰(体別) / バナナ / 生しいたけ(園床栽培、生) / しょうが	真珠蒸し牛乳	28 木	黒米入りごはん 鶏肉の香味焼き マカロニのケチャップ炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり) / ごま油 / マカロニ / 調合油 / コッペパン / きびざとう	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	ねぎ / しょうが / 玉葱 / にんじん / パセリ / こまつな / きよみ(砂じょう、生)	ココア揚げパン牛乳
13 水	ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き 春野菜の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 いちご	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / マヨネーズ(全卵型) / パン粉(乾燥) / きびざとう / 有塩バター / グラニュー糖 / 薄力粉	牛乳 / さわら / 米みそ(淡色辛みそ) / 木綿豆腐 / ながこんぶ(素干し) / かつお加工品(削り節) / 卵	とうもろこし缶詰(体別) / ふき / たけのこ(ゆで) / にんじん / さやえんどう / 生しいたけ(園床栽培、生) / えのきたけ / こねぎ / いちご	クッキー牛乳	29 金	カレーライス 大根サラダ ちんげん菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / じゃがいも / 調合油 / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / 薄力粉	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 蒸しかまぼこ	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / にんじん / 大根(福神漬) / グリンピース(冷凍) / だいこん / きゅうり / チンゲンツァイ / えのきたけ / ねぎ / りょくとうもやし / バナナ	ごま入り蒸しパン牛乳
14 木	黒米入りごはん 鶏肉の香味焼き マカロニのケチャップ炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 清見オレンジ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / 白ごま(いり) / ごま油 / マカロニ / 調合油 / コッペパン / きびざとう	牛乳 / 鶏若鶏肉モモ(皮なし) / ロースハム / 油揚げ / 米みそ(淡色辛みそ) / かたくちいわし(煮干し)	ねぎ / しょうが / 玉葱 / にんじん / パセリ / こまつな / きよみ(砂じょう、生)	ココア揚げパン牛乳	30 土	たまごドッグ 豚しゃぶサラダ ジャーマンスープ バナナ	ロールパン / マヨネーズ(全卵型) / きびざとう / ごま油 / じゃがいも / 調合油	牛乳 / 卵 / 豚中型種ロース(脂身付き) / ベーコン	きゅうり / にんじん / りょくとうもやし / 玉葱 / ほうれんそう / バナナ / パインアップル(缶詰)	牛乳寒天牛乳
15 金	カレーライス 大根サラダ ちんげん菜のスープ バナナ	水稲穀粒(精白米) / 水稲穀粒(はいが精米) / じゃがいも / 調合油 / きびざとう / ごま油 / 白ごま(いり) / 薄力粉	牛乳 / 豚モモ(脂身付き) / 蒸しかまぼこ	にんにく(りん茎) / しょうが / 玉葱 / にんじん / 大根(福神漬) / グリンピース(冷凍) / だいこん / きゅうり / チンゲンツァイ / えのきたけ / ねぎ / りょくとうもやし / バナナ	ごま入り蒸しパン牛乳	月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 555kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.3g 食塩相当量 1.9g 3歳未満児 エネルギー 489kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.5g 食塩相当量 1.6g ※材料の都合により、献立が変更になることがあります。					