



3月 献立表



令和6年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
		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		幼児
4月	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き ひじきと切干大根の煮物 デコボン	かつお節 さば 味噌 油揚げ	こめ 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 人参 しめじ ひじき 切干大根 グリーンピース デコボン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:399kcal タンパク:17.2g
5火	ロールパン(卵不使用) ミネストローネ チキンのホワイトソースがけ 野菜ソテー	鶏肉 牛乳 ベーコン	ロールパン ジャが芋 砂糖 ホワイトソース 油	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ピーマン	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩	エネルギー:369kcal タンパク:14.9g
6水	中華丼 中華風コーンスープ もやしの中華サラダ 大学芋	豚肉 鶏卵	こめ ごま油 片栗粉 砂糖 ごま さつまいろ 油	白菜 玉ねぎ テンゲン菜 人参 長ねぎ コーンクリーム もやし きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	エネルギー:529kcal タンパク:12.5g
7木	ご飯(七分づき) チキンカレー ツナサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 かつおフレーク	こめ ジャが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 テンゲン菜 パプリカ ぶどうジュース アガー	水 カレールー 穀物酢 塩	エネルギー:454kcal タンパク:11.2g
8金	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき 納豆和え	味噌 木綿豆腐 鶏肉 納豆	こめ パン粉 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 わかめ ひじき 人参 万能ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩	エネルギー:425kcal タンパク:16.2g
11月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご	味噌 鶏肉	こめ 小切麩 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー:515kcal タンパク:14.7g
12火	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 ミートローフ ブロッコリー和え いちご	小豆 かつお節 豚ひき肉 木綿豆腐	こめ もち米 ごま そうめん パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー 大根 コーン いちご	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:434kcal タンパク:18.7g
13水	【春分】たけのこご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物	油揚げ 味噌 さわら	こめ ごま油 ジャが芋 油 砂糖	たけのこ 昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 にんにく しょうが 人参 グリンピース	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:402kcal タンパク:17.1g
14木	ビビンバ丼 中華スープ かぼちゃの和え物 チーズ	豚肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ	こめ 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうが もやし ほうれん草 人参 えのき草 にら 南瓜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:449kcal タンパク:17.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	432	15.1	12	100	1.2
児	434	15.4	12.8	81	1.1