



# 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 さつま芋 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