



3月予定献立表

令和6年度

末広こども園



日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材	
1	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2		バナナ	
2	日													
3	月	身体測定	牛乳	野菜肉みそ フレンチサラダ 金平ごぼう 味噌汁	いちごクリームサンド	未 以	517 580	19.4 20.8	11.7 10.8	179 114	1.9 2.1	豚ひき肉 さつま揚げ	片栗粉・ごま マヨネーズ・ふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー カリフラワー・コーン・ごぼう・葉だいこん・もずく
4	火		牛乳	コーンフレークチキン もやしサラダ オレンジ 味噌汁	豆腐ドーナツ	未 以	500 559	18.9 20.3	18.5 19.1	196 136	2 2.2	鶏肉・チーズ 卵・油揚げ	マヨネーズ ごま・パン粉	もやし・きゅうり・にんじん・オレンジ・えのき たまねぎ
5	水		牛乳	さばの生姜煮 五目ごま炒め バナナ 味噌汁	ナポリタン	未 以	502 583	18 24.4	9.9 8.5	222 220.7	1.6 2	さば・豚肉	片栗粉・ごま はるさめ	しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲン菜・バナナ しめじ・はくさい・万能ねぎ
6	木	総合避難訓練	牛乳	豆腐の中華煮 マカロニサラダ ツナ大根 味噌汁	わかめおにぎり	未 以	491 547	16.4 17.5	10 8.6	165 97	1.6 1.9	豚肉・ハム ツナ・豆腐	マカロニ・ごま油 マヨネーズ	にんじん・はくさい・たけのこ・チンゲン菜 きゅうり・だいこん・わかめ・なめこ・ほうれん草
7	金		牛乳	ミートボールトマト煮 コールスローサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	フルーチェ 煎餅	未 以	433 475	16.4 17.5	9.9 8.4	183 119	1.9 2.2	豚ひき肉・油揚げ さつま揚げ	パン粉・ごま油 片栗粉	にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり コーン・こんぶ・こまつな・だいこん・にら
8	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2		バナナ	
9	日													
10	月	お別れ会 (うめきくさくら)	牛乳	豆腐のつくね焼き ツナとひじきのサラダ れんこん金平 味噌汁	いちごヨーグルト 蒸しパン	未 以	421 473	16.1 17.1	9.5 8.3	231 180	1.5 1.7	豆腐・鶏ひき肉 ツナ・豚ひき肉	パン粉・ごま マヨネーズ	ひじき・にんじん・ほうれん草・コーン・れんこん もやし・はくさい・なめこ
11	火	子育て試食会	牛乳	たらご甘酢あん ビーフンソテー 華風きゅうり 味噌汁	ビビンバおにぎり	未 以	498 556	16.1 17.2	9.6 8.2	147 74	2 2.2	たら・豆腐 さつま揚げ	片栗粉・ごま ビーフン	にんじん・たまねぎ・ピーマン・きゅうり・キャベツ 葉だいこん
12	水		牛乳	鶏の唐揚げ イタリアンサラダ バナナ 味噌汁	味噌ラーメン	未 以	497 598	18 19.4	13.8 14.6	295 259	2 2.1	鶏肉	片栗粉	にんにく・しょうが・ブロッコリー・にんじん コーン・きゅうり・バナナ・たまねぎ・しめじ・こまつな
13	木		牛乳	ポークカレー 韓国風サラダ オレンジ 牛乳	甘食パン	未 以	445 514	13.6 13.8	20.7 22.2	220 165	2 2.1	豚肉・牛乳	じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・のり・牛乳
14	金		牛乳	真珠蒸し 酢の物 ひじき煮 味噌汁	どらやき	未 以	410 446	15.7 16.4	7.3 5.4	142 67	1.4 1.7	豚ひき肉・ささみ 豆腐・油揚げ・大豆	片栗粉・もち米 こんにゃく・ふ	たまねぎ・エリンギ・にんじん・きゅうり・コーン ひじき・チンゲン菜
15	土	卒園式	煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2		バナナ	
16	日													
17	月		牛乳	厚揚げのそぼろ煮 花野菜サラダ オレンジ 味噌汁	五平もち	未 以	541 559	15.3 15.9	10.2 9	202 142	1.9 2.2	生揚げ 鶏ひき肉	片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・わかめ ほうれん草・カリフラワー・コーン・きゅうり・オレンジ・ごぼう
18	火		牛乳	豚肉のスタミナ炒め さつまいもサラダ がんも煮 味噌汁	生クリームクッキー	未 以	498 555	19.4 20.7	17.8 18.3	250 202	1.6 1.8	豚肉・チーズ 豆腐	さつまいも ごま	にんじん・たまねぎ・しめじ・もやし・ニラ・しょうが にんにく・コーン・きゅうり・なめこ・万能ねぎ
19	水	地域試食会	牛乳	ドライカレー キャベツのシーザーサラダ 粉ふき芋 味噌汁	きなこトースト	未 以	445 490	16 16.9	12.9 12.3	130 52	1.3 1.4	豚ひき肉・油揚げ ベーコン	じゃがいも	ピーマン・たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン きゅうり・パセリ・だいこん
20	木			春分の日										
21	金	子育て試食会	牛乳	ソースカツ もやしナムル バナナ 味噌汁	鮭おにぎり	未 以	512 574	15.4 16	11.6 10.8	164 97	1.5 2	豚肉		もやし・にんじん・コーン・ほうれん草・バナナ もずく・はくさい・葉だいこん
22	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2		バナナ	
23	日													
24	月		牛乳	大根の味噌煮込み 鉄分サラダ 高野豆腐のカレー煮 味噌汁	焼きそばパン	未 以	414 531	14.3 18.9	10.9 12.5	202 144	1.9 2	豚肉・ちくわ・生揚げ ハム・チーズ 豚ひき肉	こんにゃく ふ	だいこん・にんじん・ひじき・ほうれん草 チンゲン菜・もやし・万能ねぎ
25	火		牛乳	さわらごま味噌焼き 栄養納豆 ほうれん草のなめ草和え 味噌汁	コーンとウインナー 蒸しパン	未 以	496 553	19.3 20.9	16.8 17.2	209 152	1.4 1.5	さわら・納豆 豚ひき肉	ごま・ふ	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・キャベツ なめだけ・だいこん・はくさい
26	水		牛乳	麻婆豆腐 パンサンスー れんこんのおかか煮 味噌汁	ゆかりおにぎり	未 以	507 567	14.6 15	10.1 8.9	221 167	2 2.2	豆腐・卵 豚ひき肉	はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく きゅうり・れんこん・こまつな・もずく・えのき
27	木		牛乳	豚丼風煮 もやしの中華サラダ 切干大根煮 味噌汁	フライドポテト	未 以	367 482	12.5 16.2	12.7 12.5	203 147	1.9 2.1	豚肉・ハム 油揚げ	しらたき ごま	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・もやし・きゅうり・だいこん しいたけ・こまつな・もずく・えのき
28	金		牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト オレンジ コーンスープ	マカロニあべかわ	未 以	421 489	13.6 17.4	7 5.4	122 46	1.6 1.7	豚ひき肉・鶏ひき肉 卵・牛乳・ウインナー	パン粉 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・オレンジ・コーン
29	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2		バナナ	
30	日													
31	月		牛乳	アジのカレー竜田揚げ パスタサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	菜飯おにぎり	未 以	518 561	16.5 17.5	11.6 10.7	136 60	1.9 2.1	あじ 生揚げ	片栗粉 スパゲッティ	しょうが・にんじん・きゅうり・コーン・チンゲン菜 わかめ・もずく

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

令和6年度

3月 予定献立表

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	土		パンがゆ	バナナ		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
2	日										
3	月	身体測定	おかゆ	味噌汁 ブロッコリーの煮物	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・さといも
4	火		おかゆ	味噌汁 さつまいもの煮物	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・たまねぎ・こまつな・さつまいも・オレンジ
5	水		おかゆ	味噌汁 はくさいの煮物	しらす	122	2.1	0.1	0.1	じゃがいも煮	にんじん・キャベツ・チンゲン菜・はくさい・バナナ
6	木	総合避難訓練	おかゆ	味噌汁 ほうれん草の煮物	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ・おかか)	はくさい・にんじん・だいこん・ほうれん草
7	金		おかゆ	味噌汁 だいこんの煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	キャベツ・にんじん・だいこん・こまつな
8	土		パンがゆ	バナナ		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
9	日										
10	月	お別れ会 (うめきくさくら)	おかゆ	味噌汁 にんじんの煮物	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	蒸しパン	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・はくさい
11	火		おかゆ	味噌汁 キャベツの煮物	たら	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ・にんじん)	にんじん・たまねぎ・キャベツ・さつまいも
12	水		おかゆ	味噌汁 こまつなの煮物 バナナ	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・こまつな・バナナ
13	木		おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物 オレンジ	しらす	121	2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・にんじん・オレンジ
14	金		おかゆ	味噌汁 チンゲン菜の煮物	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ブロッコリー煮	たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・さといも
15	土	卒園式	パンがゆ	バナナ		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
16	日										
17	月		おかゆ	味噌汁 ほうれん草の煮物 オレンジ	たら	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ (みそ)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ほうれん草・オレンジ
18	火		おかゆ	味噌汁 さつまいもの煮物	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・たまねぎ・さつまいも・こまつな
19	水		おかゆ	味噌汁 だいこんの煮物	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	食パン	じゃがいも・にんじん・キャベツ・だいこん
20	木			春分の日							
21	金	子育て試食会	おかゆ	味噌汁 さといもの煮物 バナナ	しらす	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ (おかか・しょうゆ)	はくさい・ほうれん草・にんじん・さといも・バナナ
22	土		パンがゆ	バナナ		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
23	日										
24	月		おかゆ	味噌汁 チンゲン菜の煮物	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	じゃがいも煮	にんじん・だいこん・ほうれん草・チンゲン菜
25	火		おかゆ	味噌汁 たまねぎの煮物	納豆	121	2.1	0.1	0.1	蒸しパン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はくさい
26	水		おかゆ	味噌汁 かぼちゃの煮物	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ (みそ)	こまつな・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ
27	木		おかゆ	味噌汁 さといもの煮物	たら	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・こまつな・たまねぎ・さつまいも
28	金		おかゆ	味噌汁 じゃがいも煮 オレンジ	しらす	122	2.1	0.1	0.1	マカロニ煮	じゃがいも・たまねぎ・ブロッコリー・チンゲン菜・オレンジ
29	土		パンがゆ	バナナ		121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
30	日										
31	月		おかゆ	味噌汁 にんじんの煮物	鶏ささみ	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ (にんじん・しょうゆ)	チンゲン菜・にんじん・さといも・たまねぎ

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。