

献立表

2024年03月

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 金	散らし寿司 鶏肉の照り焼き きゅうりとわかめサラダ 若竹汁	精白米 こんぶ りんご酢 三温糖 食塩 にんじん 油あげ れんこん 干しいだけ 三温糖 しょうゆ 卵 食塩 なたね油 にんじん いんげん/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/きゅうり わかめ ぼたて貝柱 りんご酢 なたね油 しょうゆ/だけのこ ねぎ 麩 こんぶ しょうゆ 食塩/小麦粉 白玉粉 いちご あずき 三温糖 いちご/ひなあられ/バナナ/牛乳	いちごさくらもち ひなあられ くだもの 牛乳	カレーおにぎり くだもの 麦茶
02 16 30 土	わかめごはん 厚揚げと豚肉の煮物 中華風きゅうり たまねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/厚揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん きくらげ なたね油 かつお節 昆布 三温糖 しょうゆ 片栗粉/きゅうり 三温糖 しょうゆ りんご酢 ごま油/たまねぎ えのきたけ 米みそ こまつな/白米 米みそ 本みりん 三温糖 白すりごま なたね油/チーズ/りんご/麦茶	ごへいもち チーズ くだもの 麦茶	揚げマカロニ くだもの 麦茶
04 18 月	★手作りふりかけごはん ★さばのみそ煮 五目煮 おふのすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび かつお節 しらす干し あおりのり ごま/さば かじき (0.1歳) しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 みりん/だいこん にんじん だいす ごぼう こんにやく なたね油 三温糖 しょうゆ/麩 ねぎ わかめ しょうゆ 食塩 こんぶ ほうれんそう/マカロニ しょうゆ 三温糖 片栗粉 あずき 三温糖/せんべい/りんご/牛乳	マカロニみたらし せんべい くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
05 火	★カレーライス 切干し大根サラダ ごぼうのみそ煮 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/切り干し にんじん きゅうり 三温糖 食塩 しょうゆ ごま油 りんご酢/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/もやし ねぎ わかめ 米みそ/胚芽米 ひじき にんじん 三温糖 酒 しょうゆ焼のり/ヨーグルト/みかん/麦茶	ひじきおにぎり ヨーグルト くだもの 麦茶	セサミトースト くだもの 麦茶
06 水	★中華おこわ かじき唐揚げ玉ねぎソースかけ 菜の花のおかか和え きのこのすまし汁	胚芽米 もち米 とり肉 たけのこ にんじん 干しいだけ しめじ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/かじき 酒 食塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/なばな はくさい にんじん しょうゆ かつお節/えのきたけ しめじ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩/食パン いちご グラニュー糖/干しいも/バナナ/牛乳	手作りジャムサンド 干し芋 くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
07 21 木	ごはん ★マーボー豆腐 小松菜ひじきサラダ さつま芋の煮物 かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とうふ ぶた肉 なす ねぎ たけのこ 干しいだけ しょうが ニンニク 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/さつまいも 三温糖 しょうゆ こんぶ/かぶ たまねぎ 米みそ かぶの葉/ホットケーキ粉 豆乳 なたね油 メーブルシロップ/チーズ/りんご/牛乳	ホットケーキ チーズ くだもの 牛乳	おかかおにぎり くだもの 麦茶
08 22 金	ごはん しらすの卵焼き 人参フライ れんこんきんぴら きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 しらす干し たまねぎ にんじん 干しいだけ ほうれんそう なたね油 三温糖 しょうゆ かつお節 昆布/にんじん 小麦粉 パン粉 なたね油 食塩/れんこん 三温糖 しょうゆ なたね油 ごま油/キャベツ 高野豆腐 わかめ 米みそ/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 食塩 コーン ねぎ ミントマト マヨネーズ 米みそ チーズ/レーズン/バナナ/牛乳	みそピザ レーズン くだもの 牛乳	メーブルサンド くだもの 麦茶
09 23 土	チキンピラフ コーンサラダ ペイクドポテト チンゲンサイと卵のスープ	白米 酒 とり肉 たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 洋風スープ 食塩 なたね油/コーン キャベツ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢/じゃがいも オリーブ油 食塩 あおりのり/卵 チンゲンサイ こんぶ 食塩 片栗粉/クッキー/いもかりんとう/りんご/牛乳	クッキー 芋けんぴ りんご 牛乳	チャーハンおにぎり くだもの 麦茶
11 25 月	ごはん 魚のすり身の満点揚げ 春雨ごまサラダ 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白身魚すり身 しょうが とうふ さつまいも 米みそ みりん しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 ごま 三温糖/はくさい たまねぎ 油あげ 米みそ/胚芽米 食塩 ツナ コーン たまねぎ なたね油 牛乳 ノンドレマヨネーズ チーズ/おしゃぶりこんぶ/みかん/麦茶	ツナコールドリア おしゃぶりこんぶ くだもの 麦茶	焼き芋 くだもの 麦茶
12 26 火	ごはん ★ホイコーロー風炒め ★二色変わり漬け 豆腐となめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 キャベツ たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/とうふ なめこ ねぎ 米みそ/ロールパン なたね油 きなこ 三温糖/ウエハース/バナナ/牛乳	★揚げパン ウエハース くだもの 牛乳	ポップコーン くだもの 麦茶
13 27 水	ごはん ★かれいのごまみそ焼き れんこん揚げ ★小松菜納豆和え 高野豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれい 食塩 酒 米みそ ごま みりん 酒 三温糖 なたね油/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉/なっとう こまつな しょうゆ あおりのり/高野豆腐 ねぎ はくさい 米みそ/スパゲッティ たまねぎ とり肉 ピーマン えのきたけ 油 塩しょうゆ きざみのり/せんべい/りんご/牛乳	和風スパゲッティ 塩せんべい くだもの 牛乳	じゃこトースト くだもの 麦茶
14 28 木	丸パン チリコンカーン風 さつま芋とチーズのサラダ チキンスープ	ロールパン/だいす ぶた肉 たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ホールトマト ニンニク なたね油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 洋風スープ 食塩/さつまいも チーズ きゅうり 食塩 なたね油 りんご酢/とり肉 キャベツ たまねぎ しめじ こんぶ 食塩 洋風スープ/胚芽米 こんぶ 酒 食塩 しらす干し こまつな 焼のり/にほし/バナナ/麦茶	菜飯おにぎり いりこ くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
15 金 (祝)	お赤飯 ★鶏の唐揚げ フレンチフライ 春きゃべつ海苔酢和え ★コーンスープ	白米 もち米 あずき 食塩/とり肉 しょうゆ 食塩 ニンニク しょうが 片栗粉 なたね油/じゃがいも なたね油 食塩/キャベツ にんじん こまつな しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/クリームコーン コーン たまねぎ なたね油 豆乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/いちご バナナ みかん 三温糖 生クリーム ビスケット/せんべい/牛乳	フルーツパフェ せんべい 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
19 火	小松菜カレー 切干し大根サラダ ごぼうのみそ煮 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 こまつな カレールウ/切り干しだいこん にんじん きゅうり 三温糖 食塩 しょうゆ ごま油 りんご酢/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/もやし ねぎ わかめ 米みそ/胚芽米 ひじき にんじん 三温糖 酒 しょうゆ 焼のり/ヨーグルト/みかん/麦茶	ひじきおにぎり ヨーグルト くだもの 麦茶	セサミトースト くだもの 麦茶
29 金	ハヤシライス かぶのサラダ きのこマリネ ほうれん草のみそ汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ ホールトマト なたね油 ハヤシルウ/かぶ かぶの葉 きゅうり コーン なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ まいだけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ ニンニク/ほうれんそう たまねぎ わかめ 米みそ/小麦粉 砂糖 サラダ油 卵 にんじん ｵｰｶﾞﾊﾞｶﾞ 食塩 干しふどう シナモン クリームチーズ レモン メーブルシロップ/干しふどう/オレンジ/麦茶	★キャロットケーキ レーズン くだもの 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶

☆0歳児は午前おやつとして牛乳（水・土：豆乳）を飲みます。
 ☆1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。
 ☆くだものは、みかん、バナナ、いちご、ボンカンなどを使用します。
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。
 ☆★マークは5歳児のリクエスト献立になっています。
 ☆15日はお別れ会食にを予定しています。

量（幼児）
 エネルギー 560Kcal
 たんぱく質 19.4g 脂質 16.0g
 食塩 1.8g