

令和6年

3月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	金	麦茶 バナナ	♥バターロール 鶏肉とブロッコリーのケチャップ 白菜サラダ かぶのスープ	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロccoli- 白菜 人参 きゅうり オリーブ油 かぶ葉 かぶ	牛乳 ひなあられ		335 kcal 15.3 g	402 kcal 20.8 g
2	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティきこり風 ポテトサラダ バナナ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 グリンピース じゃがいも きゅうり 人参 マヨレ	牛乳 ぱりんこ ハッピーターン		387 kcal 14.4 g	447 kcal 17.3 g
4	月	麦茶 ヨーグルト (ブルー)	ごはん ♥カレイの照り焼き ♥鉄骨サラダ 味噌汁	カレイ ごま ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 ごま油 マヨレ 豆腐 長ネギ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	398 kcal 22.6 g	471 kcal 27.5 g
5	火	牛乳 食べる 煮干し	♥カレーライス キャベツサラダ ♥バナナ	米 豚もも じゃがいも 玉葱 人参 カレールウ キャベツ ベーコン パセリ レモン	麦茶 たぬきうどん	うどん 長ネギ 揚げ玉 かまぼこ	421 kcal 17.5 g	413 kcal 15.4 g
6	水	麦茶 バナナ	ごはん 豆腐の中華煮 大根炒めサラダ ♥わかたまスープ	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり 卵 わかめ 片栗粉	牛乳 ♥きなこ揚げパン	コッペパン 油 きなこ 砂糖	432 kcal 17.8 g	507 kcal 22.1 g
7	木				牛乳 ココアワッフル マリービスケット		200 kcal 6.5 g	219 kcal 7.5 g
8	金	牛乳 オレンジ	ごはん ♥ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とハムの胡麻和え 豚汁	ちくわ 薄力粉 片栗粉 青のり 油 ほうれん草 もやし 人参 コーン缶 ハム すりごま 豚もも 大根 人参 長ネギ 木綿豆腐 蒟蒻	牛乳 チャー麺	中華麺 豚ひき肉 もやし にら	516 kcal 22 g	539 kcal 22.2 g
9	土	麦茶 ぱりんこ	ガーリックライス ジャーマンポテト キャベツスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく じゃがいも ピーマン ウインナー カレー粉 キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナツ ウエハース		405 kcal 11.5 g	468 kcal 13.6 g
11	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 豚肉の柳川風 和風サラダ 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき キャベツ きゅうり わかめ ごま 油 えのき まいたけ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		398 kcal 17.2 g	456 kcal 19.6 g
12	火	麦茶 食べる 煮干し	ピピンバ丼 杏仁豆腐 わかめと竹輪のスープ	米 豚ひき肉 小松菜 人参 もやし 大根 生姜 杏仁豆腐 パイン缶 わかめ ちくわ 長ネギ ごま	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 砂糖 牛乳 油	463 kcal 15.9 g	550 kcal 18 g
13	水	牛乳 バナナ	ごはん ♥fe強化煮込みハンバーグ 人参のグラッセ チンゲン菜スープ	豚ひき肉 玉葱 パン粉 凍り豆腐 豆乳 人参 バター チンゲン菜 長ネギ	牛乳 お楽しみおやつ		513 kcal 21.4 g	499 kcal 21 g
14	木	牛乳 オレンジ	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 ひじきの白和え すまし汁	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 ひじき 人参 蒟蒻 いんげん ほうれん草 木綿豆腐 ねりごま すりごま かまぼこ わかめ	牛乳 みかんゼリー 非常用ビスケット		458 kcal 19.2 g	455 kcal 18.5 g
15	金	牛乳 バナナ	アンパンマンライス ♥鶏肉のから揚げ コーンブロッコリー ポテトスープ いちご	米 魚肉ソーセージ ミニトマト 干しぶどう 鶏もも 片栗粉 生姜 油 ブロッコリー コーン缶 じゃがいも 玉葱 人参	牛乳 メロンパン		533 kcal 20.2 g	540 kcal 20 g