

2024年3月予定献立表

★印はぞう組のアンコールメニューです

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

尾山台保育園

曜日	食	材料名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	11	魚の生姜焼き 春の金平		★梅わかめ冷麦 <small>冷麦・梅びしお・わかめ・万能ねぎ・醤油・酒・みりん・塩・かつおだし</small>	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油	エネルギー 531 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.5 g
	25	ごはん じゃがいもと小松菜の味噌汁		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
火	12	フィッシュオムレツ かぼちゃサラダ		炊き込みチャーハン 胚芽米・鶏肉・しめじ・人参・長ねぎ・ピーマン 塩・醤油・ごま油	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g
	26	ごはん たけのこの味噌汁	酢抜き	くだもの・牛乳→麦茶(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
水	13	豆腐のトマトカレー炒め		★ココアサンド 食パン・ココア・砂糖・コーンスターチ・豆乳	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.4 g
	27	★さつまいもの金平 ごはん 白菜の味噌汁		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
木	14	★鶏の唐揚げ かぶのあちら漬け		中華風混ぜご飯 胚芽米・鶏肉・人参・筍・乾椎茸・小松菜・ごま油・塩・醤油・酒	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.7 g
	28	ごはん もやしの味噌汁	肉団子 酢抜き	くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
金	1	1日 魚の照り焼き		1日 えいようかん 砂糖・生あん・水あめ・寒天	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.1 g
	15	菜の花のお浸し		15・29日 きなこポテト じゃがいも・油・きな粉・砂糖・塩	麦茶	
	29	ちらし寿司 あさり汁	酢抜き	くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
土	2	みぞれうどん		ジャムパン 食パン・ジャム	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり	
	16	じゃがいものごま味噌煮		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
	30	くだもの				
月	4	豆腐のつくね揚げ ブロッコリーのお浸し		人参ヨーグルトケーキ 人参・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・バター・ヨーグルト・牛乳	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21 g 脂質 20 g
	18	ごはん 納豆汁(秋田・山形県)		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
火	5	変わりキッシュ 人参しりしり(沖縄県)		★おはぎ 胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.6 g
	19	ごはん 麩とわかめの味噌汁		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
水	6	魚の西京焼き(京都府) ほうれん草の白和え		さつまいもバター さつまいも・油・バター・砂糖・塩	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.5 g
		ごはん キャベツと玉葱の味噌汁		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
木	7	★きのこカレー		ほたてごはん 胚芽米・ほたて缶・人参・乾椎茸・塩・醤油	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14.3 g
	21	カリフラワーとキャベツのピクルス わかめスープ	酢抜き	くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
金	8	生揚げのそぼろあんかけ		黒糖レーズンパン 強力粉・ドライイースト・豆乳・油・塩 黒砂糖・レーズン	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16.5 g
	22	ふきの煮物 ごはん 法度汁(栃木県)	焼き豆腐	くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	麦茶	
土	9	豚肉のねぎ塩丼		ジャムパン 食パン・ジャム	<今月の伝統行事> 桃の節句(ちらし寿司) 春のお彼岸(ぼたもち)	
	23	大根のそぼろ煮 野菜の味噌汁/くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)		

※栄養価は幼児クラスのもので、乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー-563 kcal たんぱく質21.6g 脂質16.6g カルシウム233mg