



3月給食献立表



令和5年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	4 18	チキンカツ キャベツの塩昆布和え 野菜のすまし汁	① 337kcal ② 19.1g ③ 17.8g ④ 2.1g	小麦粉 パン粉 ごま ごま油	鶏肉 塩昆布 煮干し	人参 キャベツ 切干し大根 白菜 長葱 大根 もやし 小松菜	塩 こしょう 和風だし	麦茶 ★ツカヤカ ココアパン	野菜うどん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ツカヤカ ココアパン	
火	5 19	さばの味噌煮 チョレギサラダ けんちん汁	① 255kcal ② 14.8g ③ 12.4g ④ 1.5g	三温糖 油 じゃが芋	さば 味噌 海苔 煮干し 油揚げ	レタス 人参 サニーレタス きゅうり 長葱 大根 ごぼう	塩 酒 和風だし しょうゆ	麦茶 パイ ヨーグルト	わかめ ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 パイ ヨーグルト	
水	6	麻婆豆腐 ツナサラダ りんご	① 285kcal ② 15.4g ③ 10.9g ④ 1.7g	三温糖 油	鶏肉 味噌 木綿豆腐 シーチキン	人参 長葱 ブロッコリー レタス トマト コーン 缶 キャベツ りんご	酒 塩 酢 こしょう	牛乳 おせんべい ミニゼリー	ごはん	牛乳 ウエハース おせんべい ミニゼリー	
木	7 21	豚肉の味噌炒め オーロラサラダ 卵スープ	① 333kcal ② 10.8g ③ 19.2g ④ 0.8g	油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	豚肉 味噌 卵	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 大根 ブロッコリー ほうれん草	ケチャップ 鶏ガラだし 塩	麦茶 ★マッシュマロ ボール	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 ★マッシュマロ ボール	
金	1 29	親子煮 わかめナムル 中華スープ	① 236kcal ② 15.5g ③ 5.7g ④ 2.1g	三温糖 ごま油 ごま	鶏肉 卵 わかめ	玉葱 人参 ほうれん草 もやし キャベツ れんこん 長葱	酒 塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ	麦茶 1日★三色ゼリー 29日 ★フルーツゼリー	ごはん	牛乳 卵ボーロ 以上児と同じ	
土	2 16 30	チキンナゲット 野菜ソテー スープ	 ～ お誕生日会メニュー (8日) ～ 🎵カラフルちらし寿司 🎵はんぺんフライ 🎵手毬のすまし汁 ～おやつ～ 🎵麦茶 🎵三色蒸しパン								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	11 25	グラタン 味噌ドレッシングサラダ コンソメスープ	① 373kcal ② 17.3g ③ 8.5g ④ 1.7g	マカロニ 油 三温糖 じゃが芋	鶏肉 ハム 味噌 脱脂粉乳 木綿豆腐	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ コーン 白菜 大根	シチュールー 酢 塩 コンソメ	麦茶 ★れんこん おにぎり	グラタン	牛乳 クッキー 麦茶 ★れんこん おにぎり	
火	12 26	ポークカレー さつま芋サラダ バナナ	① 430kcal ② 10.7g ③ 25.3g ④ 1.6g	油 じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ 三温糖	豚肉 シーチキン	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ バナナ	カレールー 酢	麦茶 ★ポテト フライ	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ポテト フライ	
水	13 27	照り焼きチキン 切干し大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	① 347kcal ② 24.9g ③ 13.8g ④ 2.3g	三温糖	鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 わかめ 味噌 煮干し	玉葱 人参 切干し大根 キャベツ もやし 長葱	しょうゆ 酒 和風だし	スキムミルク オレンジ クッキー 小魚	ゆかり ごはん	牛乳 おせんべい 牛乳 オレンジ クッキー	
木	14 28	厚揚げのさっぱり炒め マカロニサラダ クリームスープ	① 402kcal ② 16.7g ③ 19.6g ④ 1.4g	三温糖 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	豚肉 厚揚げ 脱脂粉乳	玉葱 人参 小松菜 キャベツ きゅうり コーン 白菜 ほうれん草	しょうゆ 塩 酢 こしょう コンソメ	麦茶 ★もちもち チーズボール	ジャムパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★もちもち チーズボール	
金	22	鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜たっぷり豚汁	① 420kcal ② 21.4g ③ 20.6g ④ 1.5g	三温糖 ごま ごま油 じゃが芋	鶏肉 ハム 豚肉 味噌 煮干し	ブロッコリー 人参 トマト レタス 白菜 大根 キャベツ 長葱 ごぼう	しょうゆ 塩 酒 酢 和風だし	麦茶 お祝いケーキ	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 お祝いケーキ	
土	9 23	魚フライ 野菜サラダ 鶏ガラスープ	 梅組さんリクエストメニュー (15日)						 🎵チーズハンバーグ 🎵クルトンサラダ 🎵わかめスープ ～おやつ～ 🎵麦茶 🎵カルピス入りフルーツポンチ (以上児 白玉入り)		牛乳 ビスケット 麦茶 ゼリー クッキー

★3月の旬の食材★ キャベツ、新たまねぎ、新にんじん、れんこん、いちごなど

※ 厳しい冬をのり切った栄養の野菜たちです。日持ちしないものが多いので早めに食べましょう

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ