



# 3月給食献立表



令和6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	3 31	ハンバーグ 卵とカニカマサラダ 旬野菜の味噌汁	① 303kcal ② 16.4g ③ 11.0g ④ 1.7g	パン粉 マヨネーズ 三温糖 じゃが芋	豚肉 卵 カニカマ 煮干し 味噌	人参 玉葱 キャベツ きゅうり もやし 白菜 長葱 小松菜 れんこん	塩 酢 こしょう ケチャップ ソース 和風だし	麦茶 3日★三色ゼリー 31日★フルーツ ゼリー	ジャムパン	牛乳 クラッカー 以上児と同じ	
火	4 18	豚の生姜焼き チョレギサラダ 中華スープ	① 185kcal ② 11.4g ③ 6.4g ④ 1.1g	三温糖 油 ごま ごま油	豚肉 海苔 木綿豆腐 わかめ	玉葱 人参 キャベツ サニーレタス きゅうり レタス 長葱 白菜 トマト	塩 酒 しょうゆ 中華だし	麦茶 ★マシュマロ サンド	わかめ ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★マシュマロ サンド	
水	5 19	麻婆豆腐 ツナサラダ りんご	① 304kcal ② 15.5g ③ 14.1g ④ 0.9g	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 パイ おせんべい ミニゼリー	
木	6	サーモンフライ キャベツの塩昆布和え 卵スープ	① 227kcal ② 15.2g ③ 8.5g ④ 1.5g	ごま油 三温糖	サーモンフライ 塩昆布 卵	キャベツ もやし きゅうり 人参 大根 白菜 玉葱 ほうれん草	ソース 鶏ガラだし 塩	麦茶 ★サンドイッチ (ココア味)	卵うどん	牛乳 クッキー 麦茶 ★サンドイッチ (ココア味)	
金	7 21	味噌マヨチキン 切干し大根の炒め物 ちゃんぽんスープ	① 352kcal ② 26.8g ③ 8.5g ④ 1.5g	マヨネーズ ごま油 じゃが芋	鶏肉 味噌 脱脂粉乳 かまぼこ	玉葱 人参 ほうれん草 切干し大根 もやし 椎茸 キャベツ	カレー粉 コンソメ 塩 鶏ガラだし	沖付け バナナ クッキー 小魚	ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 バナナ クッキー	
土	1 15	鶏の唐揚げ 生野菜サラダ スープ	 ~お誕生日会メニュー(10日)~ 🎵カラフルちらし寿司 🎵はんぺんフライ 🎵手毬麩のすまし汁 ~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	24	ユーリンチー(油淋鶏) チーズサラダ 具だくさん豚汁	① 422kcal ② 20.6g ③ 16.0g ④ 1.7g	油 三温糖 じゃが芋	鶏肉 チーズ 豚肉 煮干し 味噌	長葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー レタス トマト キャベツ 大根 ごぼう 白菜	酢 塩 しょうゆ 和風だし	麦茶 ★れんこん おにぎり	豚汁 うどん	牛乳 クッキー 麦茶 ★れんこん おにぎり	
火	11 25	ポークカレー 春雨サラダ ナゲット	① 364kcal ② 17.8g ③ 14.1g ④ 2.1	油 じゃが芋 春雨 ごま ごま油 三温糖	豚肉 脱脂粉乳 シーチキン ナゲット	玉葱 人参 ほうれん草 ブロッコリー レタス サニーレタス トマト	カレールー ケチャップ ソース 酢 しょうゆ	麦茶 ★チーズ 蒸しパン	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★チーズ 蒸しパン	
水	12 26	タンドリーチキン れんこんの煮物 豆腐のコンソメスープ	① 295kcal ② 26.0g ③ 6.0g ④ 1.3g	三温糖	鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	玉葱 人参 れんこん 切干し大根 キャベツ もやし 長葱 小松菜	塩麹 ケチャップ カレー粉 しょうゆ 酒 塩 コンソメ	スキムミルク オレンジ パイ 小魚	ロールパン	牛乳 おせんべい 牛乳 オレンジ パイ	
木	13 27	カレイの煮付け オーロラサラダ けんちん汁	① 189kcal ② 13.8g ③ 6.3g ④ 1.3g	三温糖 マヨネーズ じゃが芋	カレイ 油揚げ 煮干し	人参 トマト コーン缶 きゅうり レタス 大根 ごぼう 白菜 ほうれん草	しょうゆ 塩 鮭 ケチャップ 和風だし	麦茶 ★いちご 豆乳ヨーグルト	わかめ ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★いちご 豆乳ヨーグルト	
金	14 28	チャブチェ風炒め マカロニサラダ バナナ	① 437kcal ② 22.7g ③ 15.2g ④ 1.7g	三温糖 ごま ごま油 じゃが芋	豚肉 ハム	人参 玉葱 もやし 白菜 ピーマン ブロッコリー 人参 トマト レタス	しょうゆ 塩 酒 酢 和風だし	スキムココア クラッカー チーズ	ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 クラッカー チーズ	
土	8 29	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(17日)🎵 🎵鶏の唐揚げ 🎵さつま芋サラダ 🎵クリームスープ ~おやつ~ 🎵麦茶 🎵お祝いケーキ								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