



# 令和5年3月 献立表

## 3歳以上児

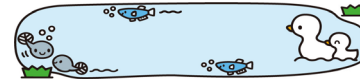


日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 水	たらの野菜あんかけ 青菜和え 白菜汁 粉ふき辛 美生柑	牛乳100 たまごのカスタードパン	まだら(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 食パン 有塩バター	黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 526kcal タンパク: 22.8g 脂質: 21.5g	食塩相当量: 2.1g	
2 木	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 豆麩汁 白菜の塩昆布和え いちご	野菜生活100 手作りクッキー(手作り)	ぶた大型種 かつ 黄だいず 凍り豆腐 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ 鶏卵 全卵(生) プロセスチーズ 米みそ	オリーブ油 有塩バター 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 いちご(生)	エネルギー: 428kcal タンパク: 19.7g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.6g	
3 金	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ブロッコリーのおかか和え デコボン	牛乳100 ひなケーキ	ぶた大型種 かつ ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生) かつお節 普通牛乳	ごま油 ごま(白) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター ショートケーキ	にんにく(りん茎、生) しょうが たまねぎ にんじん キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 21.7g 脂質: 25g	食塩相当量: 2.8g	ひな祭り
4 土	ミルクリッチ 春雨スープ 牛乳100 清見オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッパン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 15.1g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 2.2g	
5 日								
6 月	春キャベツシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 清見オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニ・スパゲッティ(乾) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 424kcal タンパク: 15.2g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1g	
7 火	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ えのき汁 デコボン	スポン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 437kcal タンパク: 17.3g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.7g	
8 水	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 金時豆 いちご	牛乳100 カレーパン	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)	マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(中ざら糖) ロールパン オリーブ油	しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ にんじん きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 555kcal タンパク: 26.4g 脂質: 23.7g	食塩相当量: 2.4g	
9 木	肉じゃが 野菜入り卵焼き キャベツ汁 青菜とえのき和え 美生柑	牛乳100 せんべい	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 429kcal タンパク: 18.9g 脂質: 15.1g	食塩相当量: 2.1g	
10 金	ヒレカツ キャベツ和え ニラ玉汁 さつまいもの甘煮 デコボン	牛乳100 わかめご飯(手作り)	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 水稲穀粒(精白米)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 431kcal タンパク: 24g 脂質: 11.8g	食塩相当量: 2.1g	
11 土	菓子袋							卒園式
12 日								
13 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 清見オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 442kcal タンパク: 14.1g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.5g	
14 火	きのこハンバーグ スパゲティサラダ わかめ汁 じゃがバター デコボン	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ ごま(白) じゃがいも 有塩バター 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) きゅうり(果実、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 564kcal タンパク: 23.9g 脂質: 22.5g	食塩相当量: 2.4g	
15 水	松風焼き ひじきサラダ 豚汁 青菜とえのき和え いちご ちらし寿司	麦茶 誕生ケーキ アイス	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) ぶた大型種 かつ(脂身つき、生)	パン粉(乾燥) ごま(白) オリーブ油 マヨネーズ さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒 ショートケーキ アイスクリーム	根深ねぎ にんじん たまねぎ ひじき きゅうり(果実、生) さやいんげん ごぼう だいこん ほうれんそう えのきたけ いちご(生) れんこん 乾しいたけ(乾) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 431kcal タンパク: 24.1g 脂質: 23.8g	食塩相当量: 2.1g	誕生会
16 木	すき焼き風煮 厚焼き卵 大根汁 きゃべつの塩昆布和え 美生柑	牛乳100 ぼたもち(手作り)	和牛肉、かつ(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布	エネルギー: 592kcal タンパク: 25.8g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 1.3g	
17 金	鶏のから揚げ ナムル 卵とじうどん汁 おさつバター いちご	牛乳100 ホットケーキ(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳	でん粉 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 ごま 干しうどん(乾) さつまいも 有塩バター プリミックス粉(ホットケーキ用)	しょうが にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) みつしこんぶ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 549kcal タンパク: 22.2g 脂質: 26.2g	食塩相当量: 2.4g	お別れ会
18 土	甘バターパン 中華ソテー 牛乳200 デコボン	バナナ	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	クリームパン ごま油 緑豆はるさめ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 564kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.9g	食塩相当量: 1.2g	



## 令和5年3月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
19 日							
20 月	タンドリーチキン 土佐和え のっぺい汁 長いものそぼろ煮 清見オレンジ	ヨーグルトドリンク (手作り) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) かつお節 成鶏、もも(皮つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳	ごま油 さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) でん粉 ながいも(塊根、生) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん みついしこんぶ だいこん ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー: 444kcal タンパク: 20.1g 脂質: 12.9g	食塩相当量: 2.6g
21 火							春分の日
22 水	たらのフライ 青菜のごま和え まいたけ汁 レンコンのきんぴら いちご	牛乳100 フルーツサンド (手作り)	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま(いり) ごま油 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) れんこん(根茎、生) いちご(生)	エネルギー: 502kcal タンパク: 22.5g 脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.6g
23 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 デコボン	野菜生活100 ビスケット	焼き輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生)	エネルギー: 386kcal タンパク: 14.6g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.7g
24 金	カレーの煮付け 揚げ出し豆腐 白菜汁 青菜とえのき和え デコボン	牛乳100 のり巻き(手作り)	べにざけ(生) 若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 普通牛乳 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) かに風味かまぼこ	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 根深ねぎ たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) プロッコリー(花序、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 466kcal タンパク: 24.6g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.9g
25 土	クロワッサンサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 デコボン	ヤクルト せんべい	鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	クロワッサン ミルクチョコレート マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー: 775kcal タンパク: 20g 脂質: 38.3g	食塩相当量: 3.1g
26 日							
27 月	春野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 清見オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ビスケット(ハード)	アスパラガス(若茎、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで)	エネルギー: 386kcal タンパク: 12.5g 脂質: 14.9g	食塩相当量: 1.4g
28 火	焼き魚 コーンサラダ わかめ汁 いちご	牛乳100 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ごま油 薄力粉(1等) 無塩バター カバーリングチョコレート	たまねぎ(りん茎、生) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 591kcal タンパク: 23.3g 脂質: 30.3g	食塩相当量: 1.6g
29 水	ミートローフ 春雨サラダ キャベツ汁 ペイクドじゃが デコボン	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	まがれい(生) 凍り豆腐(乾) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ロールパン	しょうが(根茎、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 27.8g 脂質: 24.6g	食塩相当量: 2.3g
30 木	マーボー豆腐 花型卵 青菜汁 美生柑	麦茶 プリンアラモード(手作り)	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(観世ふ) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) いちご(生)	エネルギー: 433kcal タンパク: 18.3g 脂質: 25.6g	食塩相当量: 1.2g
31 金							新年度準備日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



# 令和5年3月 献立表



## 3歳未満児

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	食塩相当量	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
1 水	バナナ	たらの野菜あんかけ 菜の花和え 白菜汁 粉ふき芋 美生柑 ご飯	牛乳100 たまごのカスタードパン	まだら(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 食パン 有塩バター	バナナ(生) 黄ピーマン 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) 緑豆もやし(生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 588kcal たんぱく: 20.6g 脂質: 16.2g	食塩相当量: 1.2g	
2 木	なかよしヨーグルト	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ 豆麩汁 白菜の塩昆布和え いちご ご飯	野菜生活100 手作りクッキー(手作り)	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だ いず(水煮缶詰) 凍り豆腐(乾) 油揚げ さつま揚げ いんげんまめ(全粒、乾) 鶏卵 全卵(生) プロセステーズ 米みそ	オリーブ油 有塩バター 焼きふ(親生ふ) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) はくさい(結球葉、生) 塩昆布 いちご(生)	エネルギー: 550kcal たんぱく: 20g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 2.1g	
3 金	麦茶 ビスコ	焼肉 ピーフソテー とろりんスープ ブロッコリーのおかか和え デコボン ご飯	牛乳100 ひなケーキ	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵(生) かつお節 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフソ 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ショートケーキ	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 653kcal たんぱく: 20g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 2.3g	ひな祭り
4 土	麦茶 たまごポーロ	ミルクリッチ 春雨スープ 牛乳100 清見オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) コップパン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 米菓(塩せんべい)	チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 554kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 2g	
5 日									
6 月	リンゴジュース せんべい	春キャベツシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 清見オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト ビスケット	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き 竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マカロニスバゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) ビスケッ ト(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー: 576kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 14g	食塩相当量: 1.1g	
7 火	ゼリー(ぶどう)	鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ えのき汁 デコボン ご飯	スポロン せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘みそ)	マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 524kcal たんぱく: 16g 脂質: 11.9g	食塩相当量: 1.4g	
8 水	バナナ	さばの味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 金時豆 いちご ご飯	牛乳100 カレーパン(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 ささげ(全粒、乾) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)	マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリーブ油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 624kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 19.7g	食塩相当量: 2.1g	
9 木	なかよしヨーグルト	肉じゃが 野菜入り卵焼き キャベツ汁 青菜とえのき和え 美生柑 ご飯	牛乳100 せんべい	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 こんにやく(精粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 567kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 15.0g	食塩相当量: 1.9g	
10 金	麦茶 せんべい	ヒレカツ キャベツ和え ニラ玉汁 さつまいもの甘煮 デコボン ご飯	牛乳100 わかめおにぎり(手作り)	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 水稲穀粒(精白米)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー: 501kcal たんぱく: 21.6g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.6g	
11 土		菓子袋							卒園式
12 日									
13 月	ぶどうジュース せんべい	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 清見オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) いか なこ(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 マカロニスバゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 598kcal たんぱく: 15.8g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.5g	
14 火	ゼリー(りんご)	きのこハンバーグ スパゲティサラダ わかめ汁 じゃがバター デコボン ご飯	ヤクルト せんべい	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳 鶏卵 全卵(生) 若鶏、ささき(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ ごま(いり) じゃがいも、有塩バター 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) きゅうり(果実、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 627kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 18g	食塩相当量: 2g	
15 水	麦茶 誕生ケーキ	松風焼き ひじきサラダ 豚汁 青菜とえのき和え いちご ちらし寿司	アイス	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かつ(脂身つき、生)	ショートケーキ パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さといも(球茎、水煮) 水稲穀粒(精白米) アイスクリーム(普通脂肪)	根深ねぎ(生) にんじん、たまねぎ(りん茎、生) ひじき きゅうり(果実、生) さやいんげん、ごぼう だいこん、ほうれんそう えのきたけ(生) いちご(生) れんこん(根茎、生) 乾しいたけ(乾) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 568kcal たんぱく: 21.1g 脂質: 19.4g	食塩相当量: 1.7g	誕生会
16 木	なかよしヨーグルト	すき焼き風煮 厚焼き卵 大根汁 きゃべつの塩昆布和え 美生柑 ご飯	牛乳100 ばたもち(手作り)	和牛肉、かつ(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) たいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布	エネルギー: 673kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 20g	食塩相当量: 1.3g	
17 金	麦茶 ビスケット	鶏のから揚げ ナムル 卵とじうどん汁 おさつバター いちご ご飯	牛乳100 ホットケーキ(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) でん粉 薄力粉(1等) 調合油 ごま油 ごま(いり) 干しうどん(乾) さつまいも、有塩バター 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) 緑豆もやし(生) みつだいこん(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) いちご(生)	エネルギー: 645kcal たんぱく: 22.9g 脂質: 24.1g	食塩相当量: 2.2g	お別れ会
18 土	麦茶 せんべい	甘バターパン 中華ソテー 牛乳100 デコボン	バナナ	ふた大型種、かつ(脂身つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クリームパン ごま油 緑豆はるさめ(乾)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きくらげ(乾) チンゲンサイ(葉、生) バナナ(生)	エネルギー: 406kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.1g	



令和5年3月 献立表



3歳未満児

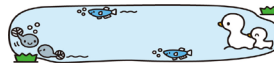
日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
19日								
20月	オレンジジュース ビスケット	タンドリーテキン 土佐和え のっぺい汁 長いものそぼろ煮 清見オレンジ ご飯	ヨーグルトドリンク (手作り) せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) かつお節 成鶏、もも(皮つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) ごま油 さといも(球茎、生) 板こんにやく でん粉(じゃがいもでん粉) ながいも(塊根、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん みつししこんぶ(素干し) だいこん(葉、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー: 569kcal タンパク: 19.3g 脂質: 11.5g	食塩相当量: 2.6g
21火								春分の日
22水	バナナ	たらのフライ 青菜のごま和え、まいたけ汁 レンコンのきんぴら いちご ご飯	牛乳100 フルーツサンド(手作り)	まだら(生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ(素干し) れんこん(根茎、生) いちご(生)	エネルギー: 596kcal タンパク: 20.9g 脂質: 17.8g	食塩相当量: 1.8g
23木	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 なめこ汁 デコボン ご飯	野菜生活100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(生)	エネルギー: 534kcal タンパク: 16.3g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.5g
24金	麦茶 ビスコ	カレーの煮付け 揚げ出し豆腐 温そうめん汁 青菜とえのき和え 美生柑 ご飯	牛乳100 のり巻き (手作り)	まがれい(生) 凍り豆腐(乾) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー: 568kcal タンパク: 22.3g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.9g
25土	麦茶 麩菓子	クロワッサンサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 デコボン	ヤクルト せんべい	鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	クロワッサン ミルクチョコレート マヨネーズ(全卵型) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) さやいんげん(若ざや、生)	エネルギー: 661kcal タンパク: 17.3g 脂質: 31g	食塩相当量: 2.7g
26日								
27月	フルーツジュース せんべい	春野菜カレー 小女子甘煮 牛乳100 清見オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト ビスケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いか なご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	アスパラガス(若茎、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(ゆで)	エネルギー: 536kcal タンパク: 14.4g 脂質: 14.1g	食塩相当量: 1.5g
28火	ゼリー(ぶどう)	焼き魚 コーンサラダ わかめ汁 いちご ご飯	牛乳100 ビスコ	べにざげ(生) 若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 普通牛乳、ふた大型種、かた(脂身つき、生) かに風味かまぼこ	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつししこんぶ(素干し) プロッコリー(花序、生) あまのり(焼きのり)	エネルギー: 647kcal タンパク: 20.4g 脂質: 25.4g	食塩相当量: 1.4g
29水	バナナ	ミートローフ 春雨サラダ キャベツ汁 ペイクドじゃが デコボン ご飯	牛乳100 フレンチトースト(手作り)	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵、全卵(生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	パン粉(乾燥) オリーブ油 緑豆はるさめ(乾) ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) 無塩バター カパーリングチョコレート	たまねぎ(りん茎、生) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) いちご(生)	エネルギー: 609kcal タンパク: 24.6g 脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.6g
30木	なかよしヨーグルト	マーボー豆腐 花型卵 青菜汁 美生柑 ご飯	麦茶 プリンアラモード (手作り)	ふた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 ホイップクリーム(乳脂肪)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) いちご(生)	エネルギー: 524kcal タンパク: 18g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.1g
31金								新年度準備日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



## 令和5年3月 献立表



日 曜	昼食	昼間	行事
1 水	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
2 木	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
3 金	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	ひな祭り
4 土	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
5 日			
6 月	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
7 火	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
8 水	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
9 木	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
10 金	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
11 土	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	卒園式
12 日			
13 月	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
14 火	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
15 水	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	誕生会
16 木	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
17 金	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	お別れ会
18 土	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
19 日			
20 月	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
21 火			春分の日
22 水	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
23 木	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
24 金	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
25 土	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
26 日			
27 月	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
28 火	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
29 水	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
30 木	10倍がゆ 野菜ペースト ミルク	ミルク	
31 金			新年度準備日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



## 令和5年3月 献立表



日 曜	献立名		行事
	朝間	昼食	
1 水	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
2 木	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
3 金	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ひな祭り
4 土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ばんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
5 日			
6 月	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
7 火	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
8 水	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
9 木	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
10 金	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
11 土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ばんがゆ 野菜煮 ミルク	卒園式
12 日			
13 月	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
14 火	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
15 水	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	誕生会
16 木	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
17 金	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	お別れ会
18 土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ばんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
19 日			
20 月	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
21 火			春分の日
22 水	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
23 木	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
24 金	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
25 土	麦茶 赤ちゃんせんべい	ばんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
26 日			
27 月	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
28 火	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
29 水	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
30 木	麦茶 赤ちゃんせんべい	7倍がゆ 野菜煮 ミルク	ミルク
31 金			新年度準備日

※材料の都合により献立を変更する場合があります。