



# 献立表



2024/03月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	金	おせんべい, 麦茶	ひなまつりごはん, 鶏のから揚げ, かぼちゃ煮, みそ汁, いちご	ひなあられ, りんごゼリー, 牛乳	
4	月	ビスケット, 麦茶	納豆御飯, まぐろの揚げおろし煮, ほうれん草の磯和え, みそ汁, りんご	チーズケーキ, 牛乳	
5	火	おせんべい, 麦茶	御飯, 鶏肉のごまみそやき, ブロッコリーと人参のおかか和え, みそ汁, バナナ	マカロニきな粉, 牛乳	
6	水	ビスケット, 麦茶	御飯, 肉豆腐, さつまいも煮, みそ汁, みかん	あずき蒸しパン, 牛乳	
7	木	おせんべい, 麦茶	御飯, 鮭の塩焼き, ひじきと大豆の炒り煮, みそ汁, りんご	お好み焼き, 牛乳	
8	金	ビスケット, 麦茶	ミートスパゲティ, 小松菜とコーンの炒め物, 麦茶, バナナ	五平もち(みそ), 牛乳	
11	月	おせんべい, 麦茶	カレーライス, 白菜と油揚げの煮浸し, みそ汁, みかん	かぼちゃマフィン, 牛乳	
12	火	ビスケット, 麦茶	御飯, 赤魚の煮付け, 切り干し大根の煮物, みそ汁, バナナ	フライドポテト, 牛乳	
13	水	おせんべい, 麦茶	御飯, 鶏肉のマーメレード焼き, マカロニのケチャップ炒め, みそ汁, りんご	鮭おにぎり, 牛乳	
14	木	ビスケット, 麦茶	御飯, たらこの揚げおろし煮, ひじきの煮物, みそ汁, バナナ	ホットケーキ, 牛乳	
15	金	おせんべい, 麦茶	てりやき野菜丼, かぼちゃのチーズ焼き, みそ汁, みかん	きなこドーナツ, 牛乳	
18	月	ビスケット, 麦茶	御飯, ポークビーンズ, ほうれん草のナムル, みそ汁, りんご	豆腐揚げボール, 牛乳	
19	火	おせんべい, 麦茶	鮭のみそ焼き御飯, かぶと大根のそぼろ煮, なめこ汁, バナナ	チヂミ, 牛乳	
20	水	<b>春分の日</b>			
21	木	ビスケット, 麦茶	御飯, 松風焼き, 凍り豆腐の煮物, みそ汁, りんご	かぼちゃのきな粉和え, 牛乳	
22	金	おせんべい, 麦茶	ロールパン, ハンバーグ, ミニトマト, クリームシチュー, いちご	五平もち(みたらし), 牛乳	
25	月	ビスケット, 麦茶	みそラーメン, さつまいものチーズ焼き, 麦茶, りんご	牛しぐれおにぎり, 牛乳	
26	火	おせんべい, 麦茶	御飯, たらこの煮つけ, 小松菜と菜花の納豆和え, みそ汁, バナナ	クッキー, 牛乳	
27	水	ビスケット, 麦茶	マーボー豆腐, かぼちゃ煮, みそ汁, りんご	ブルーベリージャムサンド, 牛乳	
28	木	おせんべい, 麦茶	カレーうどん, ツナ入りマッシュポテト, 麦茶, バナナ	玄米フレークスナック, 牛乳	
29	金	ビスケット, 麦茶	<b>お弁当の日</b>	おせんべい, ぶどうゼリー(市販品), 牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	417	16.6	12.4	167	1.8	192	0.26	0.29	24	4.6	1.5
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	90	89	96	78	77	101	103	103	122	140	100

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。