



令和6年 3月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ちらし寿司 若鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツゼリー ひなあられ	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ひなあられ(関 東風)	出し昆布/刻みのり/ 若鶏肉モモ/花かつお /絹ごし豆腐/牛乳/ 粉かんでん	干し椎茸/人参/蓮根/い んげん/生姜/ほうれん草 /キャベツ/粒コーン缶/ 水菜/りんごジュース/み かん缶	
15	金	わかめごはん リンと菜の花のグラタン風 新玉ねぎとツナのごま和え 彩り野菜スープ いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/米粉/白 ごま(すり) /上白糖/ ドックパン/菜種油/ グラニュー糖	わかめごはんの素/若 鶏肉モモ/豆乳/ツナ 缶/牛乳	菜の花/玉葱/新たま ねぎ/人参/粒コーン 缶/春キャベツ/いち ご	
2	16	土	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 スティックきゅうり キャベツとしめじスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/白ごま(すり)	若鶏肉モモ/牛乳/味 噌	玉葱/パセリ(乾) / きゅうり/キャベツ/ 人参/ぶなしめじ
4	18	月	ごはん スタミナポーク 三色ナムル じゃが芋と白菜みそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 チャーハン風まぜごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油/白ご ま(いり) /じゃが芋	豚中肉/煮干し/味噌 /ハム	玉葱/にんにく/もやし /人参/きゅうり/ 白菜/ピーマン
5	19	火	ごはん 鶏つくね 大根と人参即席漬け ほうれん草とエダマシ汁	牛乳 クラッカー 5日)牛乳 セサミマフィン 19日)麦茶 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖 5日)小麦粉/白ごま(す り) /白ごま(いり) 19日)もち米	鶏ひき肉/出し昆布/ 花かつお/牛乳/豆乳 19日)きな粉	長ねぎ/大根/人参/ ほうれん草/えのき茸
6	水	ごはん マーボー豆腐 リンゴ菜の和えもの 春雨スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 焼き芋	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ごま油/片栗 粉/国産はるさめ/さ つま芋	木綿豆腐/豚ひき肉/ 味噌/牛乳	長ねぎ/人参/にら/ キャベツ/ちんげん菜 /粒コーン缶	
7	21	木	ごはん むきカレイのごま風味 わかめときゅうり酢の物 白菜と人参すまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト(カレー味)	はいが精米/菜種油/ 白ごま(すり) /上白糖 /じゃが芋	むきかだい/生わかめ /出し昆布/花かつお /牛乳	きゅうり/えのき茸/ 白菜/人参/水菜
8	金	ごはん ささみフライ フレンチサラダ 大根と油揚げみそ汁 いちご	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば	はいが精米/小麦粉/ パン粉/菜種油/上白 糖/蒸し中華めん	鶏肉ささ身/油揚げ/ 煮干し/味噌/牛乳	キャベツ/きゅうり/ 人参/大根/いちご/ もやし	
22	金	ごはん ポイルウインナー ポテトサラダ かぶと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ジャムサンド	はいが精米/じゃが芋 /マヨドレ/食パン/ マーガリン/いちご ジャム	ウインナー/牛乳	きゅうり/人参/粒 コーン缶/かぶ/玉葱 /パセリ(乾)	
9	23	土	ごはん 生揚げと豚肉みそ炒め ブロックリーナムル 野菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃ寒天	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉/ごま 油	豚中肉/生揚げ/味噌 /牛乳/粉かんでん/ 豆乳	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/ブロッコ リ- /ほうれん草/粒 コーン缶/かぼちゃ
11	25	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 甘酢和え 小松菜ともやしみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	豚中肉/煮干し/味噌	玉葱/生姜/キャベツ /人参/パイン缶/小 松菜/もやし/えのき 茸
12	26	火	ごはん さわらのねぎみそ焼き 五目お浸し じゃが芋とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ナポリタン	はいが精米/上白糖/ しらたき/白ごま(す り) /じゃが芋/スパ ゲッティ/菜種油	さわら/味噌/油揚げ /生わかめ/煮干し/ 牛乳/ベーコン	長ねぎ/ほうれん草/ もやし/人参/干し椎 茸/玉葱/ピーマン
13	27	水	ごはん チキンカレー 海藻サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 ヨーグルト いよかん	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖	若鶏肉モモ/牛乳/生 わかめ/ツナ缶/ヨー グルト	玉葱/人参/ヨーグル ム缶/きゅうり/粒コー ン缶/いよかん
14	28	木	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のり和え なめこと白菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 和風焼うどん	はいが精米/菜種油/ ゆでうどん	鮭/刻みのり/煮干し /味噌/牛乳/花かつ お	キャベツ/小松菜/人 参/なめこ/白菜/玉 葱
29	金	ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツシリアル	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/コーンフレーク	豚中肉/牛乳	玉葱/人参/トマト缶/ トマトジュース/キャ ベツ/きゅうり/ブロッ コリ- /パイン缶/み かん缶/干しぶどう	
30	土	ごはん ポークソテー キャベツのおかか和え 人参とえのきスープ	牛乳 せんべい 麦茶 わかめごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖	豚中肉/花かつお/わ かめごはんの素	玉葱/キャベツ/もやし /人参/えのき茸	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 513 kcal	エネルギー 551 kcal
たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 21.5 g



3月3日は
ひなまつり
メニューです。



3月8日は「卒業おめでとう」ランチです。
3月15日は「春野菜を食べよう」ランチです。
卒園おめでとうございます。