

令和6年3月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。
★はゆり組のリクエストメニューです。

当園の栄養目標量/実施量 エネルギー(kcal) 600/574
たんぱく質(g) 22.5/20.7 幼児 乳児
528/503 19.8/19.4

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(金)	ちらし寿司 (ツナ、人参、干し椎茸、卵、れんこん、かんぴょう 桜でんぶ、絹さや) 清汁(花麩、葱) トマトの塩昆布和え(白菜、胡瓜、トマト、塩昆布) グレープフルーツ	関東風桜餅 (小麦粉、上新粉 小豆、食紅) 牛乳	リゾット(ベーコン、しめじ、アスパラ 牛乳、粉チーズ、にんにく) スープ(コーン、貝柱) パプリカのマリネ (黄パプリカ、赤パプリカ、カリフラワー)	リゾット
2(土)	和風スパゲティー(スパゲティー、鶏肉、玉葱、人参 チンゲン菜、にんにく、刻みのり) じゃが芋のそぼろ煮 (じゃが芋、人参、豚挽肉、いんげん) バナナ 牛乳	ゆかりチーズおにぎり (ゆかり、QBBチーズ) 麦茶	3(日) レタスチャーハン (ウインナー、レタス、人参、卵、にんにく 生姜、ごま油) スープ(ニラ、椎茸) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり)	せんべい
4(月)	麻婆丼(木綿豆腐、豚挽肉、葱、人参、にんにく 生姜、ごま油、みそ、片栗粉) スープ(玉葱、小松菜) パンパンジーサラダ (キャベツ、春雨、胡瓜、人参、白ごま、ささみ)エッグケア グレープフルーツ	マーブルケーキ (小麦粉、卵、バター ココア ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 スープ(豆苗、人参) 鶏肉の葱みそ焼き(鶏肉、葱、みそ) 五目豆 (水煮大豆、人参、筍、ひじき、椎茸)	おかかおにぎり (鯉節)
5(火)	ロールパン スープ(ブロッコリー、かぶ) 白菜と鱈のグラタン(白菜、鱈、マカロニ、玉葱 しめじ、エリンギ、牛乳、小麦粉、バター、白ワイン 粉チーズ、ローリエ) フレンチサラダ(レタス、胡瓜、人参、コーン) バナナ	メキシカンピラフ (ウインナー、玉葱 黄パプリカ、ピーマン カレー粉、ケチャップ) 牛乳	ビビンバご飯 (豚挽肉、卵、人参、ほうれん草 もやし、ごま油) スープ(いんげん、玉葱) モロヘイヤのサラダ (モロヘイヤ、なめこ、トマト)和風	ビビンバご飯
6(水)	ご飯 みぞれ汁(なめこ、豆腐、大根、みそ) 豚肉の青のり焼き(豚ロース肉、青のり、エッグケア) 豆入りサラダ (キャベツ、胡瓜、人参、ミックスビーンズ)和風 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (みかん、パイ、黄桃 バナナ、ヨーグルト) 牛乳	チンゲン菜のオイスター焼きそば (蒸中華麺、鶏肉、チンゲン菜、葱 しめじ、えのき、オイスターソース) 切干大根の中華風サラダ (切干大根、きくらげ、赤パプリカ、白ごま)	チンゲン菜の オイスター焼きそば
7(木)	わかめご飯(炊き込みわかめ) 生姜スープ(キャベツ、きくらげ、生姜) 筑前煮(鶏肉、人参、ごぼう、れんこん、里芋、いんげん) 切干大根の酢の物 (切干大根、胡瓜、しらす、ひじき) オレンジ	★ベーコンポテトパイ (春巻きの皮、じゃが芋 ベーコン、玉葱、牛乳 エッグケア とろけるチーズ、揚げ油) 牛乳	ご飯 みそ汁(茄子、れんこん) カレーの煮付け(カレー、生姜) 白菜となめ茸の和え物(白菜、なめ茸)	抹茶マフィン (小麦粉、卵 バター、抹茶 牛乳 ベーキングパウダー)
8(金)	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、キャベツ 豆もやし、玉葱、りんご、鶏ガラ、干し椎茸 にんにく、生姜) ★白いんげん豆の甘煮(白いんげん豆) りんご 牛乳	鶏しそご飯 (鶏肉、塩昆布 押麦、大葉) 麦茶	親子丼(鶏肉、玉葱、人参、椎茸、卵) スープ(里芋、ひじき) キャベツの煮浸し(キャベツ、油揚げ)	親子丼
9(土)	ツナチャーハン (ツナ、万能葱、人参、玉葱、ごま油 にんにく、生姜) スープ(春雨、椎茸) ひじきサラダ(大根、ひじき、胡瓜)和風 バナナ	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	10(日) シチューオンライス (鶏肉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋 ルウ、牛乳) バターソテー (ほうれん草、人参、ベーコン、バター)	せんべい
11(月)	黒糖パン スープ(貝柱、トマト) ささみのフリッター(ささみ、小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー、エッグケア、にんにく、生姜 揚げ油) りんごサラダ(レタス、胡瓜、人参、りんご、レーズン) フレンチ バナナ	肉巻きおにぎり (豚ロース肉、片栗粉) 牛乳	豚汁にゆうめん (そうめん、豚肉、椎茸、葱、白菜 油揚げ) 南瓜の塩バター(南瓜、バター)	豚汁にゆうめん
12(火)	ご飯 みそ汁(ごぼう、油揚げ、ほうれん草) オニオンソースハンバーグ (豚挽肉、パン粉、卵、玉葱、りんご、片栗粉) サラダ(キャベツ、人参、胡瓜、黄パプリカ)和風 グレープフルーツ	利休まんじゅう (小麦粉、黒糖、重曹 小豆) 牛乳	コンソメライス(エリンギ) スープ(キャベツ、玉葱) 鱈の塩レモン焼き(鱈、レモン汁) ブロッコリーのエッグケア炒め (ブロッコリー、オイスターソース エッグケア、ごま油)	コンソメライス
13(水)	ちゃんぽん風うどん(うどん、鶏肉、人参、キャベツ 玉葱、かまぼこ、椎茸、もやし、きくらげ、牛乳 鶏ガラ) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり) オレンジ 牛乳	ライスコロッケ (玉葱、人参、ピーマン、卵 小麦粉、パン粉、ケチャップ 粉チーズ、揚げ油) 麦茶	ご飯 みそ汁(じゃが芋、舞茸) 豚肉の塩麩炒め (豚肉、玉葱、キャベツ、人参、塩麩) かぶの酢の物(かぶ、胡瓜、わかめ)	パウンドケーキ (小麦粉、卵 バター ベーキングパウダー)
14(木)	ご飯 みそ汁(れんこん、人参) ブリの照焼き(ブリ、片栗粉) 小松菜の煮浸し(小松菜、もやし、しめじ、人参) りんご	ガーリックスパゲティー (スパゲティー、鶏肉 コーン、アスパラ キャベツ、にんにく) 牛乳	梅しそご飯(大葉、梅干し) スープ(水菜、えのき) チキンのりチーズ焼き (鶏肉、焼きのり、スライスチーズ) ほうれん草とはんぺんのさっと煮 (ほうれん草、はんぺん)	梅しそご飯
15(金)	★ハヤシライス(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 ハヤシルウ、中濃ソース、小麦粉、バター ケチャップ、ホールトマト) ごぼうと水菜のサラダ(ごぼう、水菜、人参、醤油) エッグケア バナナ 牛乳	お楽しみメニュー	かき揚げ丼(玉葱、桜海老、アスパラ 小麦粉、卵、揚げ油) スープ(なめこ、人参) 和風サラダ (キャベツ、胡瓜、トマト)和風	かき揚げ丼

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
16(土)	ご飯 みそ汁(えのき、小松菜) 鶏肉の治部煮風(鶏肉、れんこん、椎茸、人参 いんげん、生姜、片栗粉) 白菜のごま酢和え(白菜、もやし、人参、白ごま) バナナ	牛乳寒天 (みかん、牛乳、ゼラチン) 牛乳	17(日) 鶏だしにゆうめん (そうめん、鶏肉、人参、葱、椎茸) さつま芋の甘煮(さつま芋)	せんべい
18(月)	みそカツ丼(豚ロース肉、みそ、小麦粉、卵、パン粉 片栗粉、キャベツ、揚げ油) スープ(ひじき、小松菜) 南蛮漬け(大根、胡瓜) オレンジ	プリン (卵、グラニュー糖、牛乳 生クリーム バニラエッセンス) 牛乳	鶏ひじきご飯 (鶏挽肉、ひじき、人参、油揚げ) みそ汁(大根、茄子) ニラ玉(ニラ、卵) トマトとしらすの大葉和え (トマト、しらす、大葉、ごま油)和風	鶏ひじきご飯
19(火)	ご飯 若竹汁(わかめ、筍、葱) 鶏肉の甘辛煮(鶏肉、にんにく、生姜) 梅おかか和え (キャベツ、胡瓜、しめじ、鰹節、梅干し) はっさく	カップピザまん (小麦粉、牛乳、ハム、玉葱 コーン、人参、ケチャップ とろけるチーズ ベーキングパウダー) 牛乳	焼きうどん(生うどん、豚肉、もやし 玉葱、ニラ、エリンギ、鰹節、青のり) 大根の煮物(大根、人参、椎茸)	焼きうどん
20(水)	ホットドッグ (ロールパン、ウインナー、ケチャップ、エッグケア) スープ(黄パプリカ、エリンギ) じゃがバター(じゃが芋、バター)	せんべい		
21(木)	あんかけ焼きそば(蒸中華麺、豚肉、白菜、筍 もやし、人参、玉葱、絹さや、片栗粉) 南瓜の含め煮(南瓜) りんご 牛乳	そばろ納豆 (切干大根、挽き割り納豆 青のり) 麦茶	ご飯 スープ(南瓜、白菜) 鯖の竜田揚げ (鯖、生姜、片栗粉、揚げ油) ちくわのごま照り焼き (ちくわ、白ごま、ごま油)	きな粉トースト (パン、きな粉 グラニュー糖 バター)
22(金)	ふりかけご飯 (鰹節、桜海老、じゃこ、青のり) みそ汁(油揚げ、大根) ほうれん草の卵焼き(卵、ほうれん草、人参) ゆかり和え(かぶ、胡瓜、ゆかり) バナナ	ドーナツ (小麦粉、バター、卵 ベーキングパウダー グラニュー糖、揚げ油) 牛乳	鶏肉の生姜焼き丼 (鶏肉、玉葱、生姜、キャベツ) スープ(かぶ、チンゲン菜) ねばねばサラダ (レタス、人参、オクラ、めかぶ)和風	鶏肉の 生姜焼き丼
23(土)	白菜生姜うどん (うどん、豚肉、白菜、人参、もやし、生姜) チョレギサラダ(レタス、胡瓜、わかめ、トマト にんにく、刻みのり、ごま油) バナナ 牛乳	炊き込みご飯 (鶏挽肉、ごぼう、人参) 麦茶	24(日) シーフードカレー (海老、貝柱、人参、玉葱、カレールウ ケチャップ) パインサラダ (キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ	せんべい
25(月)	ツナサンド(食パン、ツナ、胡瓜、エッグケア) シチュー(ベーコン、人参、玉葱、ブロッコリー 小麦粉、バター、牛乳) コーンサラダ(キャベツ、コーン、人参、胡瓜) フレンチ オレンジ	卵雑炊 (鶏肉、人参、葱、椎茸 ほうれん草、卵) 牛乳	菜飯(小松菜、白ごま) スープ(玉葱、しめじ) 豚肉の西京焼き風 (豚ロース肉、みそ) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、油揚げ)	菜飯
26(火)	焼豚チャーハン(焼豚、葱、レタス、なると 赤パプリカ、にんにく、生姜、ごま油) スープ(ニラ、玉葱) エッグケアサラダ(南瓜、胡瓜、レーズン) バナナ	はちみつレモンゼリー (はちみつ、レモン汁、ゼラチン) ★クッキー (小麦粉、バター) 牛乳	ご飯 スープ(れんこん、葱) 鰹の蒲焼き(鰹、生姜) もやしゆかり和え(もやし、ゆかり)	みそおにぎり (みそ)
27(水)	ご飯 みそ汁(もやし、なめこ) 唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、卵 コーンスターチ、揚げ油) キャベツの浅漬(キャベツ、人参、胡瓜、生姜) オレンジ	焼きビーフン (ビーフン、豚肉、ピーマン 人参、キャベツ、もやし ごま油) 牛乳	塩ラーメン (生中華麺、豚肉、葱、人参、にんにく ごま油) じゃが芋のつや煮(じゃが芋)	塩ラーメン
28(木)	ゆかりご飯(ゆかり) 清汁(菜の花、かまぼこ) 鮭のちゃんちゃん焼き(鮭、玉葱、人参、キャベツ しめじ、にんにく、バター、みそ) 白和え(小松菜、人参、ひじき、木綿豆腐) グレープフルーツ	ビスケット (小麦粉、強力粉、牛乳、バター ブルーベリージャム ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 スープ(しめじ、キャベツ) ウインナー炒め(ウインナー、ピーマン 玉葱、黄パプリカ) 水菜サラダ (水菜、胡瓜、赤パプリカ)エッグケア	のりトースト (パン、バター 焼きのり)
29(金)	ミートソーススパゲティ (スパゲティ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく ケチャップ、ホールトマト、トマトピューレ、白ワイン 小麦粉、バター、粉チーズ) 切干大根とツナのサラダ (切干大根、胡瓜、人参、ツナ、レモン汁) バナナ 牛乳	なめ茸おにぎり (たくあん、なめ茸) 麦茶	塩昆布ご飯(塩昆布) みそ汁(小松菜、はんぺん) 卵焼き(卵、ほうれん草) じゃこサラダ (レタス、木綿豆腐、じゃこ)和風	塩昆布ご飯
30(土)	鶏塩丼(鶏肉、玉葱、人参、えのき、いんげん) みそ汁(南瓜、しめじ) 梅肉和え(水菜、梅干し) バナナ	ウィークエンドシロン (小麦粉、バター、卵 牛乳、レモン、粉糖 ベーキングパウダー) 牛乳	31(日) 卵サンド (食パン、卵、胡瓜、エッグケア) スープ(エリンギ、貝柱) レーズンサラダ (キャベツ、人参、レーズン)フレンチ	せんべい