

令和6年度 3月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
3 (月)	～ひなまつり献立～ ※ちらし寿司(卵→鶏卵除去) 豆腐ナゲット ブロッコリーのごま和え ひな祭りゼリー すまし汁(麩・わかめ・菜の花) 麦茶	おから 鶏肉 ※卵(卵除去) かまぼこ 油揚げ でんぶ	米 砂糖 麩 油	ブロッコリー 菜の花 人参 玉ねぎ しめじ さやえんどう コーン のり かんぴょう しいたけ ごま わかめ	390kcal	※カステラ (卵・乳→米粉のマフィン)
4 (火)	～誕生会～ 赤飯 ※えびカツ(卵・乳→チキンカツ) ※シルバーサラダ(卵・乳→ハム除去) お祝いいちごゼリー ※かき玉汁(卵→除去) 麦茶	えび ※卵(卵除去) おから ※ハム(卵・乳除去) ささげ	米 小麦粉 ※バター(乳除去) 砂糖 パン粉 はるさめ マヨネーズ 油 もち米 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり にら ごま塩	420kcal	※食べっこどうぶつ (乳→ベジタべる)
5 (水)	ごはん さばのみそ煮 ビーフソテー ※バナナ(バナナ→オレンジ) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) さば 豚肉 みそ	米 ホットケーキ粉 ビーフ さつまいも 砂糖 ごま油	※バナナ(バナナ→除去) 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン 人参 生姜 にんにく	405kcal	さつまいも蒸しパン
6 (木)	※コッパン(卵・乳→除去ロール) イチゴジャム ※マカロニのクリーム煮 (乳→バター・牛乳除去・除去ルウ) オレンジ ※野菜スープ(卵・乳→ベーコン除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) 鶏肉 ※ベーコン(卵・乳除去) ツナ	コッパン 米 マカロニ ※マーガリン(乳不使用)	オレンジ 玉ねぎ いちごジャム トマト キャベツ 人参 しめじ コーン グリンピース いんげん のり	373kcal	和風ツナおにぎり
7 (金)	味噌ラーメン 豚肉とキャベツの中華炒め 焼き餃子 ミニパン缶 麦茶	※牛乳(乳除去) ※卵(卵除去) 豚肉	ゆで中華めん ぎょうざの皮 砂糖 油 ごま油	バイナップル キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 人参 にら わかめ	328kcal	※プリン (卵・乳→卵乳不使用プリン)
10 (月)	わかめごはん 白身魚のフライ ブロッコリーソテー みかん缶 ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) 魚肉ソーセージ	米 油	みかん ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン	377kcal	※オレンジデニッシュ (卵・乳→除去ジャムパン)
11 (火)	ごはん 焼肉炒め チンゲン菜のえのき和え いちご 麦茶	豚肉 ちくわ 鮭	米 油 ごま油	いちご チンゲンサイ 玉ねぎ もやし えのきたけ ピーマン 人参 赤ピーマン コーン のり	332kcal	鮭おにぎり
12 (水)	※チキンカレーライス(卵・乳・バナナ→除去ルウ) ごまじゃこサラダ りんごゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン グリンピース ごま りんご	419kcal	※大判焼きカスタード (卵・乳→米粉のタルト)
13 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ みかん缶 麦茶	鮭 納豆 みそ	米 砂糖 油 ごま油	みかん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ だいこん 人参 しめじ ごま	316kcal	ブドウゼリー
14 (金)	焼きそば ※胚芽パン(卵・乳→除去ロール) ※ごぼうサラダ(卵・乳→ハム除去) 桃ゼリー ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) 豚肉 ※ハム(卵・乳除去)	焼きそばめん ※胚芽パン(卵・乳除去) マヨネーズ 油 砂糖	玉ねぎ ごぼう もやし キャベツ ピーマン 人参 コーン きゅうり ごま	388kcal	※バウムクーヘン (卵・乳→米粉のケーキ)
17 (月)	ごはん ※たまごふりかけ(卵・乳→わかめごはん) キャベツメンチカツ 小松菜しらす炒め 三色豆 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 麦茶	三色豆 しらす みそ 油揚げ	米 油 ごま油	小松菜 玉ねぎ コーン 人参 のり わかめ	383kcal	わかめおにぎり
18 (火)	～乳児様リクエスト献立～ ※ピラフ(乳→バター除去) えびフライ ※ブロッコリーとチーズのサラダ(乳→チーズ除去) いちご ※コーンスープ(乳→牛乳除去) 麦茶	えび ※牛乳(乳除去) ウインナー ※チーズ(乳除去) ※卵(卵除去)	米 パン粉 マヨネーズ 油 ※バター(乳除去) 小麦粉 砂糖	りんご いちご ブロッコリー 玉ねぎ コーン 赤ピーマン 人参 かんてん パセリ	492kcal	りんごゼリー
19 (水)	ピピンパ丼 ※鶏糸シュウマイ(卵→ポークシュウマイ) ※フルーツ杏仁(乳→フルーツのみ) 麦茶	豚肉 みそ	米 砂糖 油 ごま油	もやし ほうれん草 白桃 人参 みかん バイナップル ごま	400kcal	※豆乳ドーナツ (卵・乳→米粉のマフィン)
20 (木)	春分の日					
21 (金)	ごはん 手作りふりかけ さばのみりん焼き 豚肉と昆布の炒め煮 ほうれん草のごま和え ※牛乳(乳→麦茶)	さば ※牛乳(乳除去) 豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ かまぼこ	米 砂糖 油	ほうれん草 人参 しらたき 昆布 絹さや ごま 生姜	333kcal	※どら焼き (卵・乳→たい焼き)
24 (月)	ごはん ササミフライ 豆菜サラダ みかん缶 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 麦茶	牛乳 鶏肉 ツナ 大豆 味噌	米 パン粉 油 小麦粉 麩 砂糖 ごま油	小松菜 みかん 玉ねぎ 人参 ごま わかめ	321kcal	※フルーチェ (乳→ゼリー)
25 (火)	ごはん ※かつおふりかけ(卵・乳→わかめごはん) 鮭の塩焼き 五目きんぴら キャベツの塩昆布和え ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) 鮭 豚肉 さつま揚げ	米 砂糖 ごま油	キャベツ ごぼう きゅうり 人参 絹さや ごま塩 こんぶ	355kcal	※メロンパン (卵・乳→除去ジャムパン)
26 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き ※マカロニサラダ(卵・乳→ハム除去) オレンジ 麦茶	豚肉 ※ハム(卵・乳除去)	米 マカロニ マヨネーズ 砂糖 油	オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり 生姜	402kcal	※クリームコンフェ (卵・乳→米粉のタルト)
27 (木)	※黒糖ロール(卵・乳→除去ロール) 鶏肉のトマトソースがけ ※かぼちゃサラダ(卵・乳→ハム除去) ブルーベリーゼリー ※豆乳スープ(卵・乳→ベーコン除去) ※牛乳(乳→麦茶)	※牛乳(乳除去) 鶏肉 豆乳 ※ベーコン(卵・乳除去) ※ハム(卵・乳除去)	※黒糖ロール(卵・乳除去) 米 マヨネーズ 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 白菜 チンゲン菜 しめじ マッシュルーム 人参 きゅうり のり	375kcal	いりこ菜飯おにぎり
28 (金)	ごはん マーボー豆腐 ※華風サラダ(卵・乳→ハム除去) ※海鮮シュウマイ(卵→ポークシュウマイ) 麦茶	※ヨーグルト(乳除去) 豆腐 豚肉 ※ハム(卵・乳除去) みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし たまねぎ しらたき 人参 きゅうり にら 生姜	367kcal	※ヨーグルト (乳→ゼリー)
31 (月)	ごはん ホツケの塩焼焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の磯和え ミニパン缶 麦茶	ほっけ 豚肉 さつま揚げ	米 米こうじ 油 砂糖	バイナップル 白菜 ほうれん草 いんげん 人参 切干大根	343kcal	たい焼き

<昼食 平均栄養量>

	平均	目標量
エネルギー	376kcal	395kcal
たんぱく質	15.2g	15.8g
脂質	10.9g	11.0g
塩分	1.4g	1.3g



※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
 ※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつけます。

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります