

# 2024年3月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤心や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑心からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄心力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	金	・さけ寿司 ・鶏肉と大根の煮物 ・菜の花のおひたし ・すまし汁 ・いちご	・せんべい ・麦茶 ・米粉3色クッキー ・牛乳	さけ 鶏肉,かつお節 わかめ,絹豆腐 牛乳,いちごジャム,抹茶	きぬさや 大根,人参 菜の花,もやし,コーン えのき,いちご	胚芽米 上白糖 米粉,片栗粉
2	土	・厚揚げの甘辛丼 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・バナナほうれん草蒸しパン ・牛乳	厚揚げ,豚ひき肉 ツナ水煮 味噌 牛乳,卵	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜 キャベツ,きゅうり かぼちゃ,しめじ りんご,ほうれん草,バナナ	胚芽米,サラダ油,上白糖 マカロニ 小麦粉
4	月	・ごはん ・鶏肉の梅焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・やさいポッキー ・牛乳	鶏肉 ひじき,ちくわ,かつお節 油揚げ,味噌,牛乳,チーズ	梅 切干大根,人参 白菜,しめじ,みかん,人参	胚芽米 上白糖 小麦粉,サラダ油
5	火	・ごはん ・豚肉となすの中華みそ炒め ・ナムル ・中華スープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・スモア ・牛乳	豚肉,味噌 わかめ,牛乳	なす,玉ねぎ,にんにく,しょうが,ピーマン もやし,ほうれん草,人参 大根,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま油 クラッカー,マシュマロ
6	水	・食パン ・鮭フライ ・ブロッコリーサラダ ・ミルクスープ ・清見オレンジ	・せんべい ・牛乳 ・青菜しらすおにぎり ・麦茶	さけ ウィンナー,牛乳,しらす	ブロッコリー,キャベツ,人参 小松菜,玉ねぎ,清見オレンジ,ほうれん草	食パン パン粉,サラダ油,上白糖 じゃが芋,小麦粉,バター 胚芽米,ごま油
7	木	・ごはん ・鶏肉と根菜のうま煮 ・納豆和え ・もやしとにらのみそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆,味噌 牛乳,寒天	大根,ごぼう,れんこん,人参 ほうれん草,キャベツ もやし,にら,りんご,みかん缶	胚芽米 上白糖
8	金	・ごはん ・炒り豆腐 ・ポテトサラダ ・みそ汁 ・フルーツヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	木綿豆腐,豚肉,かつお節 ロースハム 味噌,ヨーグルト	玉ねぎ,しめじ,人参,小松菜 きゅうり なす,長ねぎ, パイン缶,みかん缶	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋 麩,バター
9	土	・ミートソーススパゲティ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・清見オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・豚ひきチャーハン ・麦茶	豚ひき肉	玉ねぎ,トマト缶,パセリ キャベツ,きゅうり,コーン,人参 ほうれん草,えのき 清見オレンジ,小松菜	スパゲティ,サラダ油 サラダ油,上白糖 胚芽米,ごま油
11	月	・ジャンバラヤ ・鶏のから揚げ ・ひじきサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・米粉オレンジケーキ ・牛乳	鶏肉 ひじき ウィンナー,生クリーム,牛乳	玉ねぎ,赤ピーマン,コーン,にんにく,グリーンピース きゅうり,人参,コーン 白菜,バナナ,オレンジジュース,みかん缶	胚芽米 片栗粉,サラダ油 ごま 米粉,上白糖
12	火	・ごはん ・カレーのみそマヨネーズ焼き ・小松菜ののり和え ・みそ汁 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・ビーフソテー ・麦茶	カレー ちくわ,かつお節,のり 油揚げ,味噌,ベーコン	パセリ 小松菜,もやし 大根,みかん,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米 サラダ油,上白糖 ビーフ,サラダ油
13	水	・ごはん ・バーベキューチキン ・白菜サラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・じゃが芋のバター醤油ソテー ・牛乳	鶏肉 チーズ 味噌,牛乳,のり	パセリ 白菜,きゅうり,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,りんご	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋,バター
14	木	・みそラーメン ・蒸し鶏中華和え ・さつまいも甘煮 ・でこぼん	・ポーロ ・牛乳 ・ゆかり昆布おにぎり ・麦茶	味噌,豚肉,なると 鶏ささみ 塩昆布	もやし,コーン ブロッコリー,玉ねぎ,人参 でこぼん,ゆかり	中華麺,バター 上白糖,ごま油 さつま芋 胚芽米
15	金	・ポークカレー ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・きなこ揚げパン ・牛乳	豚肉 ベーコン,チーズ 牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,コーン,にんにく ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,サラダ油 ロールパン,上白糖

3/1 (金)

さけ寿司  
鶏肉と大根の煮物  
菜の花のおひたし  
すまし汁  
いちご  
☆  
3色クッキー

3/25 (月)

☆旬の春メニュー☆

ごはん  
春キャベツと  
豚肉の塩麹炒め  
新玉ねぎサラダ  
みそ汁  
いちご  
☆  
ほし型クッキー

今月の  
「大根」と「小松菜」は  
神奈川県産のものを使用します。

3/11 (月)は  
さくら組さんの  
リクエストメニューだよ！  
他の日の赤い字の料理も  
リクエストがあった  
メニューだよ☆

ごまつえん あめでとろ

港南台保育園

# 2024年3月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	土	・厚揚げの甘辛丼 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・バナナほうれん草蒸しパン ・牛乳	厚揚げ,豚ひき肉 ツナ水煮 味噌 牛乳,卵	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜 キャベツ,きゅうり かぼちゃ,しめじ りんご,ほうれん草,バナナ	胚芽米,サラダ油,上白糖 マカロニ  小麦粉
18	月	・ごはん ・鶏肉の梅焼き ・切干大根の煮物 ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・やさいポッキー ・牛乳	鶏肉 ひじき,ちくわ,かつお節 油揚げ,味噌,牛乳,チーズ	梅 切干大根,人参 白菜,しめじ,みかん,人参	胚芽米  上白糖 小麦粉,サラダ油
19	火	・ごはん ・豚肉となすの中華みそ炒め ・ナムル ・中華スープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・スモア ・牛乳	豚肉,味噌  わかめ,牛乳	なす,玉ねぎ,にんにく,しょうが,ピーマン もやし,ほうれん草,人参 大根,バナナ	胚芽米 サラダ油,上白糖,片栗粉 ごま油 クラッカー,マシュマロ
21	木	・ごはん ・鶏肉と根菜のうま煮 ・納豆和え ・もやしとにらのみそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	鶏肉,かつお節 納豆,味噌 ぎゅうにゅう,寒天	大根,ごぼう,れんこん,人参 ほうれん草,キャベツ もやし,にら,りんご,みかん缶	胚芽米 上白糖
22	金	・ごはん ・炒り豆腐 ・ポテトサラダ ・みそ汁 ・フルーツヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・麩ラスク ・牛乳	木綿豆腐,豚肉,かつお節 ロースハム 味噌,ヨーグルト	玉ねぎ,しめじ,人参,小松菜 きゅうり なす,長ねぎ, パイン缶,みかん缶	胚芽米 サラダ油,上白糖 じゃが芋 麩,バター
23	土	・ミートソーススパゲティ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・清見オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・豚ひきチャーハン ・麦茶	豚ひき肉	玉ねぎ,トマト缶,パセリ キャベツ,きゅうり,コーン,人参 ほうれん草,えのき 清見オレンジ,小松菜	スパゲティ,サラダ油 サラダ油,上白糖  胚芽米,ごま油
25	月	・ごはん ・春キャベツと豚肉の塩麹炒め ・新玉ねぎサラダ ・みそ汁 ・いちご	・せんべい ・麦茶 ・ほし型クッキー ・牛乳	豚肉  木綿豆腐,わかめ,味噌,牛乳	春キャベツ,もやし,人参 玉ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー いちご	米 サラダ油,生塩麹 上白糖,サラダ油 小麦粉,バター
26	火	・ごはん ・カレイのみそマヨネーズ焼き ・小松菜ののり和え ・みそ汁 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・ビーフソテー ・麦茶	カレイ ちくわ,かつお節,のり 油揚げ,味噌,ベーコン	パセリ 小松菜,もやし 大根,みかん,玉ねぎ,人参,ピーマン	胚芽米   ピーフン,サラダ油
27	水	・ごはん ・バーベキューチキン ・白菜サラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・お楽しみココアバナナマフィン ・牛乳	鶏肉 チーズ 味噌,牛乳	パセリ 白菜,きゅうり,人参 かぼちゃ,玉ねぎ,りんご,バナナ,ココア	胚芽米 サラダ油,上白糖  米粉,粉糖
28	木	・みそラーメン ・蒸し鶏中華和え ・さつまいも甘煮 ・でこぼん	・ポーロ ・牛乳 ・ゆかり昆布おにぎり ・麦茶	味噌,豚肉,なると 鶏ささみ 塩昆布	もやし,コーン ブロッコリー,玉ねぎ,人参  でこぼん,ゆかり	中華麺,バター 上白糖,ごま油 さつまいも 胚芽米
29	金	・ポーカカレー ・シーザーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・せんべい ・麦茶 ・きなこ揚げパン ・牛乳	豚肉 ベーコン,チーズ  牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり,コーン,にんにく ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,サラダ油   ロールパン,上白糖
30	土	・厚揚げの甘辛丼 ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・バナナほうれん草蒸しパン ・牛乳	厚揚げ,豚ひき肉 ツナ水煮 味噌 牛乳,卵	ごぼう,玉ねぎ,人参,小松菜 キャベツ,きゅうり かぼちゃ,しめじ りんご,ほうれん草,バナナ	胚芽米,サラダ油,上白糖 マカロニ  小麦粉

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1ℓキ	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1ℓキ	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	517 kcal	20.4 g	201 g	1.5 g	平均栄養価	472 kcal	18.7 g	256 g	1.4 g
目標栄養価	540 kcal	20.3 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	485 kcal	18.2 g	225 g	1.5 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。  
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

### 3月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1 ・ 15	29 金	ふりかけごはん かぼちゃの甘煮	胚芽米 しらす ゆかり かぼちゃ
4	18 月	ふりかけごはん もやしのだんご和え	胚芽米 青のり ごま かつお節 もやし ちくわ ほうれん草
5	19 火	肉うどん 清見オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 わかめ 人参 清見オレンジ
6	・ 水	ふりかけごはん ツナ大根サラダ	胚芽米 しらす ゆかり ごま ツナ水煮 大根 きゅうり マヨドレ
7	21 木	ふりかけごはん じゃが芋の炒め物	胚芽米 青のり ごま かつお節 じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参
8	22 金	ふりかけごはん キャベツのおかか和え	胚芽米 しらす ゆかり キャベツ 人参 かつお節
11	25 月	厚揚げと野菜のあんかけ丼 みかん	胚芽米 厚揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン みかん
12	26 火	ふりかけごはん 白菜の塩昆布和え	胚芽米 青のり ごま かつお節 白菜 きゅうり 塩昆布
13	27 水	みそ煮込みうどん オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 オレンジ
14	28 木	食パン ほうれん草サラダ	食パン ほうれん草 キャベツ コーン

### 3月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 鶏肉生姜焼き かぼちゃの甘煮	胚芽米 / キャベツ しめじ 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 かぼちゃ
ごはん / みそ汁 大根のそぼろ煮 もやしのだんご和え	胚芽米 / なす 玉ねぎ 鶏ひき肉 大根 人参 もやし ちくわ ほうれん草
肉うどん ブロッコリーの塩昆布和え 清見オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 わかめ 人参 ブロッコリー キャベツ 塩昆布 清見オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏きんぴら ツナ大根サラダ	胚芽米 / もやし わかめ 鶏肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ水煮 大根 きゅうり マヨドレ
ごはん / みそ汁 カレイの煮つけ じゃが芋の炒め物	胚芽米 / なす 小松菜 カレイ じゃが芋 玉ねぎ しめじ 人参
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き キャベツのおかか和え	胚芽米 / ほうれん草 えのき 鶏肉 キャベツ 人参 かつお節
厚揚げと野菜のあんかけ丼 大根のゆかり和え みそ汁 / みかん	胚芽米 厚揚げ 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 ゆかり もやし わかめ / みかん
ごはん / みそ汁 鶏じゃが煮 白菜の塩昆布和え	胚芽米 / かぼちゃ 小松菜 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 塩昆布
みそ煮込みうどん さつま芋とブロッコリーのサラダ オレンジ	うどん 鶏肉 玉ねぎ わかめ 人参 さつま芋 ブロッコリー マヨドレ オレンジ
食パン / パナナ クリームシチュー ほうれん草サラダ	食パン / パナナ 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン

\*軽食も夕食も麦茶が付きます。  
\*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。  
\*材料の都合により献立を変更することがあります。