

# 令和6年3月予定献立

## おのすみれ

日	曜	未	満	児	お	ひ	る	3時	お	や	つ	主	な	食	品	未	エ	ン	ル	ギ	たん	ぱ	く	質	脂	質	食	塩	相	当							
1	金	クッキー	牛乳	ひなまつりのちらし寿司 すまし汁 ウインナー いんげんのごま和え オレンジ	★ひなまつり蒸しパン	カルピス	鮭フレーク きゅうり 卵 でんぶ 人参 ウインナー いんげん 小松菜 豆腐 麩 オレンジ	558	18.0	16.4	2.8	550	18.9	20.3	2.7	203																					
2	土			パン バナナ 牛乳			パン バナナ 牛乳	248																													
3	日																																				
4	月	えびせん	牛乳	スタミナ焼き グレープフルーツ かぶときゅうりの酢の物	★ピザ風ホットケーキ	牛乳	豚肉 人参 ニラ 葱 かぶ きゅうり グレープフルーツ	591	22.4	19.2	1.6	605	22.5	21.5	1.8	580	22.2	21.4	3.0	580	22.9	22.5	3.4	583	19.0	19.6	1.7	615	19.3	20.3	2.1						
5	火	おせんべい	牛乳	ちくわのいそべ揚げ じゃこと若布のサラダ みそ汁	★たこ焼き	牛乳	ちくわ ちりめんじゃこ わかめ もやし 人参 きゅうり レタス コーン 葱 麩	583	19.0	19.6	1.7	615	19.3	20.3	2.1	462	12.8	11.9	1.9	465	14.4	14.8	2.4	307	8.3	8.7	0.5	300	11.3	13.8	0.5						
6	水	オレンジ	牛乳	ひじきの炒め煮 スパゲッティーサラダ バナナ	★さつま芋蒸しパン	牛乳	鶏挽肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ 人参 コーン ham スパゲッティー きゅうり レタス バナナ	462	12.8	11.9	1.9	465	14.4	14.8	2.4	307	8.3	8.7	0.5	300	11.3	13.8	0.5	203													
7	木	クッキー	牛乳	ツナカレー コーンサラダ トマト	プチダノン	麦茶	ツナ じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン レタス きゅうり みかん缶 トマト	307	8.3	8.7	0.5	300	11.3	13.8	0.5	203																					
8	金	クッキー	牛乳	* お別れ遠足 *	★いちごのパンケーキ	牛乳	ホットケーキミックス 卵 ヨーグルト いちごジャム いちご ホイップクリーム	203				248																									
9	土			パン バナナ 牛乳			パン バナナ 牛乳	248																													
10	日																																				
11	月	クッキー	牛乳	しのだ焼き きゅうりの中華和え みそ汁	カステラ	牛乳	豚挽肉 卵 人参 玉ねぎ いんげん 白滝 きゅうり ナス	647	22.7	29.0	2.1	647	22.8	30.5	2.4	651	21.3	28.5	0.5	679	21.3	28.7	0.6	546	27.5	16.8	1.3	533	26.5	20.5	0.7						
12	火	おせんべい	牛乳	コーンクリームシチュー ふりかけ ブロッコリーとエビのごまマヨ和え トマト	ゼリー	牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース コーン ブロッコリー エビ トマト	651	21.3	28.5	0.5	679	21.3	28.7	0.6	546	27.5	16.8	1.3	533	26.5	20.5	0.7	581	22.7	25.7	2.1	605	22.5	26.0	2.6						
13	水	クッキー	牛乳	焼き鮭 野菜ソテー バナナ	ばかうけ	ビスコ	鮭 ham キヤベツ もやし バナナ	581	22.7	25.7	2.1	605	22.5	26.0	2.6	522	18.5	11.4	1.9	498	19.7	14.2	2.3	203													
14	木	おせんべい	牛乳	ロールパン 焼きそば 唐揚げ ウインナー スティックきゅうり スープ いちご	クッキー	麦茶	パン 麺 人参 もやし 鶏肉 ウインナー きゅうり 白菜 玉ねぎ いちご	522	18.5	11.4	1.9	498	19.7	14.2	2.3	203																					
15	金	バナナ	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のおかか和え オレンジ	★お団子	牛乳	豚挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン もやし 小松菜 オレンジ	203				248																									
16	土			パン バナナ 牛乳			パン バナナ 牛乳	248																													
17	日																																				
18	月	クッキー	牛乳	塩麻婆豆腐 サウザンサラダ グレープフルーツ	★フライドポテト	牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 レタス きゅうり トマト コーン グレープフルーツ	594	18.0	25.8	0.6	603	19.1	27.1	0.6	671	27.7	26.4	1.2	700	26.3	25.8	1.4														
19	火	おせんべい	牛乳	かじきフライ (おにぎりの日) マカロニサラダ バナナ	★フレンチトースト	牛乳	かじき 卵 パン粉 ham マカロニ きゅうり レタス バナナ	671	27.7	26.4	1.2	700	26.3	25.8	1.4																						
20	水			* 春分の日 *																																	
21	木	卵ボーロ	牛乳	豆腐の中華風煮 ほうれん草のしらす和え トマト	★カルピスボンチ	麦茶	鶏挽肉 豆腐 人参 筍 椎茸 葱 ほうれん草 しらす トマト	409	14.9	8.6	1.2	410	15.9	11.6	1.5	632	20.7	31.8	2.3	671	20.5	30.9	2.8	203													
22	金	おせんべい	牛乳	コーンカレー きゅうりとhamのサラダ オレンジ	小魚	ぼたぼた焼き	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース コーン ham レタス きゅうり オレンジ	632	20.7	31.8	2.3	671	20.5	30.9	2.8	203																					
23	土			パン バナナ 牛乳			パン バナナ 牛乳	248																													
24	日																																				
25	月	オレンジ	牛乳	さばの味噌煮 ほうれん草と人参のごま和え すまし汁	★ham入り花巻	牛乳	さば ほうれん草 人参 もやし 卵 葱 麩	586	30.4	21.9	1.5	625	28.4	22.3	1.9	569	23.2	20.9	1.5	590	23.0	22.0	1.9	633	25.7	25.2	2.7	597	26.2	30.5	3.8						
26	火	クッキー	牛乳	四川豆腐 いろどりサラダ バナナ	★マカロニあべかわ	牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 筍 いんげん キヤベツ もやし 椎茸 ブロッコリー ham トマト コーン バナナ	569	23.2	20.9	1.5	590	23.0	22.0	1.9	633	25.7	25.2	2.7	597	26.2	30.5	3.8	230	5.5	7.0	0.3	178	8.7	10.2	0.2						
27	水	パン	牛乳	ハンバーグ コーンスープ しらすときゅうりの酢の物	チーズ	リッツ	豚挽肉 卵 牛乳 パン粉 しらす わかめ きゅうり コーンクリーム缶	633	25.7	25.2	2.7	597	26.2	30.5	3.8	230	5.5	7.0	0.3	178	8.7	10.2	0.2	529	14.9	18.5	1.3	518	16.3	21.9	1.1						
28	木	おせんべい	麦茶	* 卒園式 *																																	
29	金	クッキー	牛乳	ミニパン 牛乳	ミニパン	牛乳	ミニパン 牛乳	178	8.7	10.2	0.2	529	14.9	18.5	1.3	203																					
30	土			パン バナナ 牛乳			パン バナナ 牛乳	248																													
31	日																																				