



# 3月予定献立表



令和6年

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ		
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)	
1	金	三色丼・わかめとツナの和え物・トマト豆腐と麩のすまし汁・ヤクルト	鶏ひき肉・ツナ缶 卵・絹ごし豆腐	ほうれん草・刻みのり・わかめ きゅうり・トマト・ねぎ	砂糖・油・花魁	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・桃サンド	
2	土	豚肉と昆布の炒め煮・ミニゼリー 和風冷奴・さつまいもとチンゲン菜のみそ汁	豚肉・絹ごし豆腐 脱脂粉乳	人参・刻み昆布・玉ねぎ チンゲン菜・えのきたけ	糸こんにゃく・ごま油 砂糖・さつまいも	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
3	日								
4	月	さばと玉ねぎのみそ煮・けんちん汁 もやしとわかめのごま和え・りんご	さば・ハム・豚肉 木綿豆腐・油揚げ	玉ねぎ・もやし・人参・わかめ 大根・ごぼう・ねぎ・りんご	砂糖・ごま 冷凍里芋	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
5	火	親子焼き・ひじきの五目煮・鮭フレーク 白菜とあさりのみそ汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 鶏ひき肉・ちくわ・油揚げ 鮭フレーク・冷凍あさりむき身	玉ねぎ・人参・ひじき いんげん・白菜・なす キウイフルーツ	糸こんにゃく・油 さつまいも・砂糖	レタス	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
6	水	豆乳豚汁・納豆野菜和え フィッシュバーグ・オレンジ	豚肉・高野豆腐・豆乳 ひきわり納豆・ハム フィッシュバーグ	人参・白菜・しめじ・ねぎ 小松菜・もやし・オレンジ	糸こんにゃく・油 じゃがいも・マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
7	木	スパゲティカレーソース・野菜スープ カリフラワーサラダ・パン缶	豚ひき肉・脱脂粉乳 鶏ささみ・ベーコン	玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・きゅうり 白菜・わかめ・パン缶	スパゲティ・マヨネーズ じゃがいも・三温糖	鮭わかめおにぎり	麦茶 メソコちゃんゼリー	牛乳・お菓子	
8	金	キッズピビンバ・チョコレギ豆腐サラダ 焼きギョーザ・中華風コーンスープ・いちご	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 冷凍ギョーザ・木綿豆腐	ねぎ・もやし・人参・レタス・ほうれん草 ミニトマト・わかめ・きゅうり・いちご 干しいたけ・クリームコーン缶	米・ごま油・ごま 砂糖・片栗粉		麦茶・お菓子	牛乳・ドーナツ	
9	土	豚肉とキャベツのみそ炒め・バナナ きゅうりの酢の物・じゃがいものスープ	豚肉・ちくわ ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ ピーマン(緑・赤)・きゅうり わかめ・人参・バナナ	砂糖・じゃがいも	えびシューマイ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
10	日								
11	月	ポパイカレー・たまごサラダ・ポイルウィンナー 福神漬け・わかめスープ・いちご	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・ウィンナー	ほうれん草・人参・玉ねぎ 冷凍ミックスベジタブル・いちご 福神漬け・わかめ・キャベツ	じゃがいも・ごま マヨネーズ	ピースご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
12	火	ごぼうハンバーグ・パスタサラダ キャベツとあさりのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・卵・牛乳 脱脂粉乳・ツナ缶・油揚げ 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・ごぼう・きゅうり 人参・コーン・キャベツ オレンジ	パン粉・油・マヨネーズ スパゲティ	人参グラッセ	麦茶・お菓子	牛乳 バナナケーキ	
13	水	<b>お弁当の日</b>						麦茶・お菓子	カルピス お菓子
14	木	豚肉とピーマンの細切り炒め・中華風冷奴 ワンタンスープ・バナナ	豚肉・絹ごし豆腐 豚ひき肉・なると	ピーマン・人参・もやし しいたけ・ねぎ・バナナ	片栗粉・春雨 砂糖・ワンタンの皮	焼きギョーザ	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子	
15	金	ゆかり風味唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・豚肉・木綿豆腐 しらす干し・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご	マヨネーズ・油・ごま・ごま油 片栗粉・小麦粉・三温糖	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
16	土	厚揚げのみそ炒め・キャベツのおかか和え 大根と鶏肉のすまし汁・キウイフルーツ	豚肉・厚揚げ かつお節・鶏もも肉	玉ねぎ・人参・干しいたけ ねぎ・ピーマン・キャベツ・大根 ほうれん草・チンゲン菜・キウイ	ごま油・片栗粉 冷凍里芋	ひじきご飯 (えび・ごま)	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
17	日	<b>卒園式</b>							
18	月	納豆野菜そぼろ丼・さつまいもの甘煮・オレンジ チキンナゲット・大根とわかめのみそ汁	豚ひき肉・ひきわり納豆 冷凍チキンナゲット 脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・大根・わかめ えのきたけ・オレンジ	小麦粉・ごま油 さつまいも・砂糖	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
19	火	鮭のパン粉焼き・根菜サラダ 豆乳スープ・いちご	鮭・粉チーズ・豆乳 ハム・ベーコン	粉パセリ・れんこん・ごぼう 人参・えのきたけ・いちご	パン粉・オリーブ油 三温糖・油・さつまいも	春色ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
20	水	<b>春分の日</b>							
21	木	マカロニシチュー・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・りんご	鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ	人参・玉ねぎ・ほうれん草 レタス・きゅうり・りんご	マカロニ・マヨネーズ じゃがいも・油	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
22	金	あんかけうどん・ゆで卵 ほうれん草とひじきの白和え・バナナ	鶏むね肉・卵 木綿豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・ひじき・バナナ	ゆでうどん・砂糖 片栗粉・ごま	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 フライドポテト	
23	土	鶏ののり焼き・五目みそ汁・キウイフルーツ れんこんと切干大根のナポリタン風	鶏もも肉・ウィンナー 油揚げ・脱脂粉乳	刻みのり・切干大根・ピーマン 人参・玉ねぎ・れんこん・大根 かぼちゃ・ごぼう・ねぎ・キウイ	砂糖・片栗粉	ゆでブロッコリー	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
24	日								
25	月	豚肉の甘みそ丼・もやしの中華風和え物 ソーセージソテー・中華スープ・オレンジ	豚肉・ハム 魚肉ソーセージ	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし 赤ピーマン・人参・小松菜 わかめ・コーン・オレンジ	片栗粉・砂糖・ごま ごま油・油・春雨	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
26	火	たらのごま焼き・いんげんと鶏ささみのごま和え チンゲン菜とわかめのみそ汁・黄桃缶	たら・鶏ささみ 脱脂粉乳	いんげん・人参・玉ねぎ チンゲン菜・わかめ・黄桃缶	片栗粉・ごま・砂糖	磯納豆	豆乳・お菓子	牛乳 たぬきにぎり	
27	水	マーボー豆腐・ほうれん草のナムル 春巻き・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉・ハム 脱脂粉乳・冷凍春巻き	玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草 もやし・人参・コーン・バナナ	ごま油・砂糖 片栗粉・油・ごま	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
28	木	鶏肉のトマト煮・たまポテサラダ・りんご ゆでブロッコリー・豆乳コーンスープ	鶏もも肉・卵 豆乳	玉ねぎ・人参・ハセトリゴロ ピーマン(赤・黄)・ホトトギス 冷凍ミックスベジタブル・りんご コーン(粒・クリーム)・ねぎ	片栗粉・マヨネーズ じゃがいも・砂糖	ピラフ	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子	
29	金	あさりカレー・さきいかサラダ・福神漬け キャンディチーズ・わかめ卵スープ・いちご	冷凍あさりむき身・チーズ 脱脂粉乳・さきいか・卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・わかめ 福神漬け・ねぎ・いちご	じゃがいも・片栗粉 マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
30	土	豚肉のしょうが焼き・レタス・粉ふき芋 大根とえのきのみそ汁・ミニゼリー	豚肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・もやし・レタス・青のり 大根・えのきたけ・ねぎ	マヨネーズ じゃがいも	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
31	日								

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

8日(金)は誕生会です。  
ご飯はいりません。  
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	432	369	550	483
たんぱく質(g)	21.4	19	22	19.7
脂質(g)	17.8	17.9	16.5	17.5
食塩(g)	1.7	1.8	1.6	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。  
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。  
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。  
◎献立表は、都合により変更になることがあります。