




令和6度 3月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	巻き寿司 鶏肉のたつた揚げ 付け野菜（ブロッコリー） すまし汁（花麩） 果物（オレンジ）	かっぱ巻き、かん ぴょう巻き、納豆巻 き、ツナ巻き、うめ 巻き、片栗粉、花 麩、なたね油	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、ブロッコ リー、にんじん、え のきたけ、みつば、 にんにく、しょうが	ひなあられ 牛乳
		ひな祭りメニュー			
04 月	華風混ぜごはん シュウマイ 春雨スープ 果物（オレンジ）	米、はるさめ、ごま 油	牛乳、豚肉、無添加 国産シュウマイ	オレンジ、ほうれんそ う、にんじん、たけの こ、コーン、ねぎ、国 産干しいたけ、カッ トわかめ	きなこ棒 牛乳 未：お菓子
05 火	麦ごはん 鯖の照り焼き もやしのカレー炒め みそ汁（なめこ）	米、押麦	牛乳、さわら、木綿 豆腐、合わせみそ	もやし、なめこ、に んじん、ねぎ、コー ン、しょうが、カッ トわかめ	☆手作り米ぼんバー 牛乳  コドモン 動画配信
06 水	☆みそラーメン 大学芋 国産梨ゼリー	中華麺、さつまい も、黒砂糖、三温 糖、油、黒いりごま	牛乳、豚肉、合わせ みそ	もやし、キャベツ、 コーン、ねぎ、にんじ ん、にんにく、しょう が	手作りピザトースト 牛乳
07 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き おからの煮付け 豚汁	米、つきこん、雑穀 米、三温糖、なたね 油	牛乳、さけ、おか ら、豚肉、鶏もも 肉、合わせみそ、油 揚げ	だいこん、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、 国産干しいたけ	野菜スティック 牛乳
08 金	☆酵母パン コールスローサラダ ☆クリームシチュー （ブロッコリー） 果物（バナナ）	酵母パン、じゃがい も、油、三温糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、ブロッコリー、 コーン	塩せんべい 牛乳
11 月	ごはん 鶏肉と大根のべっこう煮 ひじきと小松菜のサラダ みそ汁（なめこ・豆腐）	米、マヨドレ、三温 糖、油、白いりごま	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、ツナ油漬、 合わせみそ	だいこん、こまつな、 にんじん、なめこ、ね ぎ、コーン、しょう が、カットわかめ、国 産米ひじき	プアマンケーキ 牛乳
12 火	ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え すまし汁（はるさめ） 果物（オレンジ）	米、はるさめ、三温 糖	牛乳、さば、合わせ みそ、かつお節	はくさい、オレンジ、 にんじん、ねぎ、えの きたけ、しょうが、 カットわかめ	ふがし 牛乳 未：ソースせんべい
13 水	☆焼きそば わかめスープ ☆ヨーグルト和え	焼きそばめん、なた ね油	牛乳、無糖ヨーグル ト、木綿豆腐、豚肉	バナナ、黄桃缶、みかん 缶、パイン缶、キャベ ツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、紅しょ うが、カットわかめ、青 のり	みだらし団子 牛乳 0・1才：しおボンせ ん
14 木	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ ☆金時豆の煮付け 味噌汁（わかめ）	米、三温糖、小麦 粉、なたね油、押 麦、油	牛乳、ほき、木綿豆 腐、金時まめ、鶏も も肉、合わせみそ、 油揚げ	にんじん、だいこ ん、ねぎ、ごぼう、 青のり	きかん棒 牛乳
15 金	ごはん 鶏肉と野菜の揚げ煮 きつね和え みそ汁（わかめ）	米、じゃがいも、片 栗粉、なたね油、三 温糖、ふ、黒いりご ま	牛乳、鶏もも肉、合 わせみそ、油揚げ	もやし、だいこん、 にんじん、きゅう り、ブロッコリー、 ねぎ、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳
18 月	ターメリックライス ☆ドライカレー ブロッコリーとりんごのサラ ダ コンソメスープ 果物（オレンジ）	米、さつまいも、三 温糖、なたね油	牛乳、あいびき肉	たまねぎ、オレンジ、ブ ロッコリー、カットマ ト、りんご、にんじん、 ピーマン、コーン、トマ トピューレ、干しぶどう	ぼたもち ほうじ茶 未：いちごスティッ クケーキ、牛乳

令和6年度 3月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 火	赤飯 ☆鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し すまし汁(たけのこ) お祝いゼリー	赤飯、片栗粉、油、 ごま油、ごま塩	牛乳、鶏もも肉、か つお節	こまつな、にんじん、 たけのこ、えのきた け、みつば、しょう が、カットわかめ、に んにく	豆乳プリンタルト りんごジュース
お別れ会メニュー					
21 木	五目うどん 国産かぼちゃのひき肉フ ライ ももゼリー	うどん、なたね油	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ	かぼちゃのひき肉フラ イ、にんじん、だいこ ん、ねぎ、こまつな、 国産干しいたけ	手づくり米粉さつ まマフィン 牛乳
22 金	☆飛騨牛ビビンバ丼 ☆春雨サラダ わかめスープ 果物(いちご)	米、はるさめ、三温 糖、ごま油	牛乳、牛肉	いちご、もやし、みかん 缶、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、はくさ い、きゅうり、ぜんま い、にんにく、しょう が、カットわかめ	マーブルパン 牛乳
お誕生月お祝いメニュー					
25 月	簡易給食 みそ汁(大根)	おにぎり	牛乳、木綿豆腐、合 わせみそ、油揚げ	だいこん、カットわ かめ、ねぎ	お菓子 牛乳
26 火	簡易給食 みそ汁(さつまいも)	おにぎり、さつまい も	牛乳、合わせみそ	たまねぎ、カットわ かめ	うす焼せんべい 牛乳
27 水	お弁当持参				玄米ぼんせん
28 木	お弁当持参				しょうゆせんべい
29 金	お弁当持参				こんぶあられ

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	579Kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	15.7g
食塩	1.6g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子がです。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。