



2024年3月 どんぐりこども園予定献立表



日にち	曜日	屋敷	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
01月	金	ちらし寿司 鶏肉の西京焼き 菜の花のお浸し 花魁のすまし汁	米 油・砂糖 ノンマヨネーズ・花魁 ひなあられ・ゼリーのみ・トッピングシチュー	鶏肉 味噌 かつお節・かまぼこ 牛乳・ホイップ	人参・葱・もやし いんげん・菜の花 コーン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ひなあられ・春色ゼリー	483 Kcal	26.0 g	16.2 g	177 mg	1.4 g
02月	土	チャーハン 高野豆腐のスープ りんご	米 ごま油 じゃが芋 お菓子	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ しめじ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	343 Kcal	8.0 g	9.5 g	107 mg	0.7 g
04月	月	スタミナ納豆丼 切干大根のサラダ わかめとえのきの味噌汁	米・押麦 砂糖・ごま油 小麦粉・砂糖・油・BP いちごジャム・食紅	鶏肉・大豆ミート 納豆・味噌 わかめ 牛乳・豆乳	人参・にら・玉ねぎ・えのき もやし・生姜・にんにく 切干大根・キャベツ・コーン 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 三色黒しパン	541 Kcal	18.4 g	13.5 g	236 mg	1.1 g
05月	火	カレーうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	うどん 砂糖・カレールウ さつま芋 米・油・砂糖・ごま	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳・ひじき	玉ねぎ・ほうれん草 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきおにぎり	524 Kcal	17.6 g	13.2 g	267 mg	1.4 g
06月	水	ご飯 鰯の和風ムニエル ジャーマンポテト かまぼこのすまし汁	米 小麦粉・豆乳マーガリン じゃが芋 ハイシート・グラニュー糖	鰯 ウィンナー かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン	429 Kcal	16.5 g	15.2 g	163 mg	1.1 g
07月	木	食パン かぼちゃとコーンのシチュー 小松菜のナムル ゼリー	食パン・いちごジャム 油・シチュールー・砂糖 ごま油・ゼリー 小麦粉	鶏肉 牛乳 竹輪 鶏肉	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ 人参・もやし 小松菜・白菜 長ねぎ・人参	麦茶 お菓子 麦茶 ずいとうん	394 Kcal	15.3 g	10.5 g	123 mg	1.5 g
08月	金	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 キャベツともやしのソテー 鮎と玉ねぎの味噌汁	米・片栗粉・ごま油 油・砂糖・鮎 片栗粉・粉糖 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 厚揚げ・大豆ミート 味噌 牛乳・うぐいすきな粉	大根・人参 キャベツ・もやし 白菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 うぐいすきな粉のノーボール	565 Kcal	18.7 g	18.6 g	310 mg	0.8 g
09月	土	豚肉のあんかけ丼 油揚げとわかめのスープ オレンジ	米 ごま油・砂糖 片栗粉 お菓子	豚肉 かつお節 油揚げ・わかめ	キャベツ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	311 Kcal	8.4 g	6.7 g	129 mg	1.0 g
11月	月	チキンハヤシライス ひじきサラダ チーズ	米・押麦 ハヤシルー・砂糖 油・ノンマヨネーズ 米・わかめおにぎりの素・ごま	鶏肉 牛乳・チーズ マッシュルーム ひじき	玉ねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 わかめ わかめおにぎり	494 Kcal	20.6 g	6.7 g	186 mg	1.2 g
12月	火	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ 白菜のツナ和え 大根としめじのすまし汁	米 ソース・パン粉 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉・大豆ミート ツナ・かつお節 青海苔 牛乳	キャベツ・玉ねぎ もやし・白菜・人参 大根・しめじ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 チーズ	568 Kcal	18.9 g	19.1 g	315 mg	1.2 g
13月	水	しょうゆラーメン すき昆布煮 りんご	中華麺 ごま油・砂糖 刻み昆布・チキンエキス・イースト 豆乳マーガリン・砂糖・グラニュー糖	豚肉 かまぼこ・さつま揚げ 刻み昆布・高野豆腐 牛乳・豆乳	コーン・キャベツ にんにく・生姜 人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	602 Kcal	26.2 g	15.8 g	372 mg	1.5 g
14月	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ チンゲン菜と玉ねぎのスープ	米 ごま油・春雨・砂糖 ごま・片栗粉 じゃが芋・油	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 なると 牛乳	生姜・にんにく・長ねぎ にら・もやし・人参 きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト	458 Kcal	16.7 g	16.1 g	208 mg	1.3 g
01月	金	から揚げカレー ほうれん草の納豆和え ぶどうゼリー	米・押麦・小麦粉・片栗粉 カレールウ・油・砂糖 じゃが芋・ゼリーの素	豚肉・鶏肉 豆腐 納豆	人参・玉ねぎ 生姜・にんにく もやし・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 アイスパフェ	539 Kcal	22.5 g	21.9 g	252 mg	1.4 g

日にち	曜日	屋敷	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
16日	土	チキンライス キャベツともやしのスープ オレンジ	米 ケチャップ 油 お菓子	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	319 Kcal	9.2 g	6.8 g	109 mg	0.7 g
18日	月	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ もすくのすまし汁	米・スパゲティ 油・スバグティ 砂糖・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	鶏肉 もすく 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんまん	491 Kcal	16.8 g	16.5 g	154 mg	1.0 g
19日	火	食パン ミートボールシチュー 小松菜と竹輪のおかか和え オレンジ	食パン・ブルーベリージャム シチュールー・砂糖 油・じゃが芋 米・天かす	肉団子 牛乳 かつお節・竹輪 青海苔	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 たぬきおにぎり	560 Kcal	15.1 g	12.2 g	243 mg	1.6 g
21日	木	中華あんかけ丼 ひじき煮 ひじきおにぎり	米・押麦 砂糖 ごま油・片栗粉 お菓子・アガロ・砂糖	豚肉 大豆ミート・味噌 大豆ミート・味噌 ひじき・油揚げ 牛乳	生姜・にら・白菜 玉ねぎ・人参 切干大根・長ねぎ りんごジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・りんごゼリー	425 Kcal	17.8 g	10.8 g	221 mg	1.1 g
22日	金	ご飯 白身フライのオニオンソースがけ ピーマンサラダ ABCスープ・ゼリー	米・砂糖・ごま油・マカロニ・ピーマン 小麦粉・パン粉・油・ソース ノンマヨネーズ・ケチャップ・ゼリー 油揚げ・イースト・砂糖・油・カレールウ	ホキ なるど 油揚げ 牛乳・豆乳・豚肉・チーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	573 Kcal	19.6 g	17.6 g	268 mg	1.3 g
23日	土	そぼろ丼 じゃが芋と人参の味噌汁 りんご	米 砂糖・油 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌	生姜・キャベツ もやし・人参 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	365 Kcal	10.0 g	9.0 g	109 mg	0.7 g
25日	月	ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 豆腐とえのきのすまし汁	米 パン粉・砂糖・ごま ★酒米の米粉・油 食パン・砂糖	豚肉・鶏肉 大豆ミート・味噌 さつま揚げ・豆腐 牛乳・クリームチーズ・ヨーグルト	玉ねぎ・切干大根 人参・いんげん えのき しモン汁	麦茶 お菓子 牛乳 ★米麹のチーズケーキトースト	516 Kcal	20.6 g	16.2 g	197 mg	1.4 g
26日	火	ナポリタン かぼちゃの甘煮 コーンスープ	スパゲティ 砂糖・ソース ケチャップ・油 米・砂糖・ごま	ウィンナー 味噌 牛乳・味噌	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ピーマン・にんにく コーン・コーンクリーム缶	麦茶 お菓子 牛乳 五平餅	541 Kcal	14.8 g	12.8 g	224 mg	1.4 g
27日	水	焼肉丼 じゃが芋のすまし汁 ゼリー	米 ごま油・砂糖・ごま じゃが芋・ゼリー コーンフレーク・砂糖	豚肉 油揚げ ヨーグルト	もやし・玉ねぎ パプリカ・しめじ・にんにく キャベツ・生姜 みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト	424 Kcal	17.1 g	12.0 g	266 mg	0.9 g
28日	木	ご飯 鶏肉とがんもの旨煮 白菜の磯香和え 長ねぎとなめこの味噌汁	米・砂糖 油・砂糖 小麦粉・メープルシロップ 豆乳マーガリン・砂糖・BP	鶏肉 がんもどき・味噌 竹輪・かつお節・海苔 牛乳・豆乳	人参・大根・しめじ 白菜・もやし 長ねぎ・なめこ	麦茶 お菓子 牛乳 メープルマフィン	554 Kcal	21.7 g	17.3 g	358 mg	1.3 g
29日	金	キーマカレーライス マカロニサラダ わかめスープ	米・押麦 カレールウ・油・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ 鮎・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 大豆ミート・豆乳 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック	526 Kcal	19.8 g	20.8 g	327 mg	1.8 g
30日	土	ねぎ塩豚丼 油揚げとじゃが芋のすまし汁 ゼリー	米 ごま油・砂糖 じゃが芋・ゼリー お菓子	豚肉 油揚げ	もやし・人参 長ねぎ にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	359 Kcal	12.0 g	9.1 g	119 mg	0.6 g

★神奈川県各市に所存する『泉精酒造』の酒米の米粉を使用しました。

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	510	19.0	15.2	243	1.3
3歳以上児	600	23.3	17.6	267	1.5

