

2024年度



3月のこんだて



のしお一丁目保育園

日 曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1 土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 豚の生姜焼き 野菜のドレッシング漬け ゆかりポテト	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも ごま油	かぼちゃ わかめ 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 ゆかり
3 月	ちらし寿司 すまし汁 鶏の梅だれ絡め 春のナムル コーンソテー	麦茶 牛乳 甘納豆蒸しパン	油揚げ しらす 豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 いりごま ごま油 すりごま 甘納豆 オリーブ油 白玉麩 ケーキミックス	人参 干ししいたけ 絹さや わかめ 梅干し 長ねぎ スナックえんどう もやし コーン缶
4 火	玄米ごはん みそ汁(もやし・にら) 煮みそ きゅうりのみぞれ和え 人参シリシリ	麦茶 牛乳 メダルクッキー	みそ 豚肉 厚揚げ 赤みそ しらす 牛乳	米 さとちも 砂糖 薄力粉 さつまいも パター	もやし にら 大根 人参 絹さや きゅうり
5 水	ごはん みそ汁(青菜・ベーコン) かれのい塩こうじ焼き 春雨サラダ 土佐和え	麦茶 いりこ 真珠蒸し	ベーコン みそ きれい ハム かつお節 煮干し 鶏ひき肉	米 春雨 砂糖 ごま油 もち米	青菜 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ
6 木	麦ごはん 具沢山みそ汁 ヤンニョムチキン チンゲン菜と厚揚げの炒め物 ピネガークリクター	麦茶 牛乳 アップルトースト	油揚げ みそ 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン	干しいたけ 人参 大根 しめじ 万能ねぎ きゃべつ チンゲン菜 きゅうり りんご レモン汁
7 金	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 洋風肉じゃが 海と森のサラダ	麦茶 牛乳 クロックムッシュ	みそ 豚肉 ツナ缶 ハム 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 食パン	大根 わかめ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ひじき
8 土	ごはん みそ汁(きゃべつ・白玉麩) 鶏のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 かつお節 きなこ	米 砂糖 すりごま サラダ油 薄力粉 白玉麩	きゃべつ ブロッコリー 人参 きゅうり
10 月	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 青菜ともやしのごま塩和え ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 わかめラーメン	豆腐 みそ 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 いりごま じゃがいも オリーブ油 中華種 ごま油	玉ねぎ 生姜 青菜 もやし 長ねぎ わかめ コーン缶
11 火	ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) さばの炒り焼き 白菜とひじきのサラダ わかめの梅味噌和え	麦茶 牛乳 豆乳ドーナツ	油揚げ みそ さば ベーコン 豆乳 牛乳	米 砂糖 オリーブ油 サラダ油 薄力粉 グラニュー糖	かぶ 人参 白菜 ひじき レモン汁 きゅうり わかめ 梅干し
12 水	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・さつまいも) 鶏の香り揚げ ブロッコリーのごま酢和え にらともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 クラッシュゼリー	みそ 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 薄力粉 サラダ油 砂糖 すりごま いりごま	きゃべつ 長ねぎ ブロッコリー 人参 にら もやし 海苔 鰹天 レモン汁 みかん缶
13 木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) 鮭のみそ漬け焼き スナックえんどうのごま炒め けんちょう	麦茶 牛乳 チーズバーガー	みそ 生鮭 豆腐 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳 チーズ	米 押麦 じゃがいも いりごま ごま油 砂糖 パン 上新粉	しめじ スナックえんどう もやし 人参 大根 玉ねぎ 刻み昆布
14 金	パンキンカレーライス ひじきスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 魔法アイス	鶏肉 ベーコン 豆腐 しらす 牛乳	米 じゃがいも 上新粉 サラダ油 ごま油 砂糖 さつまいも コーンカッパ	人参 玉ねぎ かぼちゃ りんご ひじき チンゲン菜 わかめ レタス きゅうり りんごジュース レモン汁
15 土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 豚の生姜焼き 野菜のドレッシング漬け ゆかりポテト	麦茶 いりこ 焼きおにぎり	みそ 豚肉 煮干し	米 サラダ油 オリーブ油 じゃがいも ごま油	かぼちゃ わかめ 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 ゆかり
17 月	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鶏の梅だれ絡め 春のナムル コーンソテー	麦茶 牛乳 甘納豆蒸しパン	豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 いりごま ごま油 すりごま 甘納豆 オリーブ油 ケーキミックス	わかめ 梅干し 長ねぎ 人参 スナックえんどう もやし コーン缶
18 火	玄米ごはん みそ汁(もやし・にら) 煮みそ きゅうりのみぞれ和え 人参シリシリ	麦茶 いりこ 真珠蒸し	みそ 豚肉 厚揚げ 赤みそ しらす にほし 鶏ひき肉	米 さとちも 砂糖 もち米	もやし にら 大根 人参 絹さや きゅうり 玉ねぎ
19 水	ごはん みそ汁(青菜・ベーコン) かれのい塩こうじ焼き きゃべつと春雨の和え物 土佐和え	麦茶 牛乳 かいじゅうドーナツ	ベーコン みそ きれい かつお節 鶏ひき肉 牛乳	米 春雨 砂糖 サラダ油 ケーキミックス	青菜 きゃべつ 人参
20 木	春分の日				
21 金	ごはん みそ汁(大根・わかめ) 洋風肉じゃが 海と森のサラダ	麦茶 牛乳 ココアクリームサンド	みそ 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 薄力粉 食パン パター	大根 わかめ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ひじき
22 土	ごはん みそ汁(きゃべつ・白玉麩) 鶏のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 人参ときゅうりのサラダ	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 かつお節 きなこ	米 砂糖 すりごま サラダ油 薄力粉 白玉麩	きゃべつ ブロッコリー 人参 きゅうり
24 月	ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 青菜ともやしのごま塩和え ジャーマンポテト	麦茶 牛乳 そばめし	豆腐 みそ 鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	米 いりごま じゃがいも オリーブ油 中華種 ごま油	玉ねぎ 生姜 青菜 もやし きゃべつ
25 火	ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) さばの炒り焼き 白菜とひじきのサラダ わかめの梅味噌和え	麦茶 いりこ 五平餅	油揚げ みそ さば ベーコン 煮干し	米 砂糖 オリーブ油 すりごま	かぶ にんにく 白菜 ひじき レモン汁 きゅうり わかめ 梅干し
26 水	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・さつまいも) 鶏のパン粉焼き ブロッコリーのごま酢和え にらともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ 鶏肉 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 オリーブ油 サラダ油 砂糖 すりごま いりごま 薄力粉 パター	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 にら もやし 海苔 レモン汁
27 木	麦ごはん みそ汁(じゃがいも・しめじ) 鮭のみそ漬け焼き スナックえんどうの磯和え けんちょう	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 生鮭 豆腐 油揚げ 牛乳	米 押麦 じゃがいも ごま油 砂糖 食パン グラニュー糖 パター ケーキミックス	しめじ スナックえんどう 人参 海苔 大根 レモン汁
28 金	ドライカレー ひじきスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 魔法アイス	豚ひき肉 ベーコン 豆腐 しらす 牛乳	米 サラダ油 ごま油 さつまいも 砂糖 コーンカッパ	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト缶 ひじき チンゲン菜 わかめ レタス きゅうり りんごジュース レモン汁
29 土	具沢山うどん ベーコン入りサラダ	麦茶 いりこ ねぎみそ焼きおにぎり	豚肉 ベーコン 煮干し しらす みそ	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 米	玉ねぎ 人参 青菜 長ねぎ きゃべつ きゅうり
31 月	ごはん みそ汁(えのき・万能ねぎ) 麻婆豆腐 レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 牛乳 いちごジャムスコーン	みそ 豆腐 豚ひき肉 赤みそ かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 薄力粉 パター いちごジャム	えのき 万能ねぎ にら 人参 長ねぎ レタス コーン缶

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
516kcal	20.3g	15.0g	78.3g	186mg	2.2mg	180μg	0.30mg	0.30mg	29mg	1.9g