



# 2024年 3月 予定献立表

## この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)			
				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	
1	金	麦ごはん ウエハース グルクンの天ぷら 麩チャンプルー みそ汁(とうがん・しめじ)	麦茶 おにぎり(手作りふりかけ)	米、小麦粉、麩、油、押麦、ウエハース(小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン)	豚肉、みそ、卵、しらす干し、グルクン、かつお節	キャベツ、とうがん、もやし、にんじん、しめじ、にら、こんにゃく、いりごま、あおのり	
2	土	牛丼 ひじきとキャベツのツナサラダ みそ汁(豆腐・だいこん) フルーツ缶	麦茶 支那そばチャンプルー	米、沖縄そば、油、片栗粉、ごま油	牛肉、豆腐、ツナ缶、みそ	たまねぎ、キャベツ、もも、にんじん、だいこん、こんにゃく、ピーマン、にら、ねぎ、しょうが、ひじき	
3	日	 お休み					
4	月	ピーンズドライカレー キャベツサラダ タコさんウィンナー くだもの	牛乳 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキミックス(小麦・乳)、ごまドレッシング(ごま・卵)、油	牛乳、豚肉、卵、ゆで大豆	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、きゅうり、オレンジ	
5	火	麦ごはん フルーツ缶 牛肉のすき焼き風煮 蒸ししゅうまい みそ汁(もずく・ねぎ)	牛乳 きなこトースト	米、食パン、バター(乳)、グラニュー糖、押麦	牛乳、揚げ豆腐、牛肉、みそ、きな粉、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)、脱脂粉乳	はくさい、パイナップル、たまねぎ、こんにゃく、もずく、しめじ、にんじん、長ねぎ、ねぎ	
6	水	焼きとり丼 大根とわかめの中華和え みそ汁(豆腐・アーサ) くだもの	麦茶 コロッケ	米、油、片栗粉、コロッケ(小麦)、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、きぬさや、バナナ、わかめ、あおさ、のり、しょうが	
7	木	ごはん みそ汁(もずく・ねぎ) 味付けのり くだもの 鶏肉と大根の煮物 レバーの南蛮漬	牛乳 蒸しカステラ(黒糖)	米、強力粉(小麦)、黒糖、片栗粉、油	牛乳、豚レバー、鶏肉、みそ	だいこん、もずく、いんげん、にんじん、ねぎ、味付けのり、しいたけ、にんにく、しょうが、りんご	
8	金	きつねうどん(なると・ねぎ) ほうれんそうの白和え 干草焼き くだもの	クファージュシー チーズ	うどん(小麦)、米、ごま油	豆腐、卵、油揚げ(大豆)、なると(大豆・魚)、豚肉、ベビーチーズ(Fe・Ca)	ほうれんそう、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、にら、しいたけ、ひじき、バナナ	
9	土	あわごはん ブルー 魚天ぷら ブロッコリーと大豆のサラダ 野菜のカレースープ	バナナ ビスケット	米、小麦粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、きび、油	キング、大豆、卵	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、ブルー、バナナ	
10	日	お休み					
11	月	タコライス ポテトサラダ わかめスープ くだもの	牛乳 もちケーキ	米、じゃがいも、もち粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、牛豚合びき肉、卵、チーズ(乳)	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト、コーン、きゅうり、えのきたけ、バナナ、にんにく、わかめ、いりごま、オレンジ	
12	火	雑穀ごはん フルーツ缶 ササミのごまフライ 豆腐チャンプルー みそ汁(とうがん・えのき)	麦茶 菜飯ごはん(しらす)	米、小麦粉、パン粉(小麦)、油、きび、押麦	豆腐、豚肉、みそ、卵、しらす干し、とりささみ	みかん、とうがん、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、にら、ごま、ごま	
13	水	ごはん くだもの 肉じゃが(豚肉) さばのみそ煮 かき玉汁	牛乳 ココアブラウニー	米、じゃがいも、小麦粉、油、粉糖、片栗粉	牛乳、さば、豚肉、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、しらす、ほうれんそう、グリーンピース、りんご、しょうが	
14	木	お誕生会(お弁当)			ドーナツ(小麦・卵・乳・大豆)	まめびよ(大豆)	
15	金	沖縄そば 白菜の和え物 ゼリー	麦茶 昆布おにぎり	沖縄そば(小麦・大豆)、米、ごま油	豚三枚肉、かまぼこ(大豆・魚)、赤ハム(鶏・豚・大豆・乳)、かつお節、豚だし骨	はくさい、もやし、きゅうり、ねぎ、こんにゃく	
16	土	あわごはん ブルー マーボー豆腐 はるさめサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	フライドポテト プリン	米、フライドポテト、はるさめ、きび、油、片栗粉、プリン(乳・卵)、ごま油	豆腐、みそ、牛豚合びき肉	みかん、パイナップル、とうがん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ、わかめ	



# 2024年 3月 予定献立表



この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				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
17	日	お休み				
18	月	スパゲティミートソース チーズ 胚芽食パン コールスローサラダ 大根スープ	おこわ(鶏肉・ごぼう) 小魚(ごま)	スパゲティ(小麦)、 米、全粒粉パン、もち 米、マヨネーズ(ノン エッグ)、オリーブ油	牛豚合びき肉、鶏肉、小 魚(魚・ごま)、チーズ (乳)	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ホールトマト、だいご ん、ピーマン、ごぼう、きぬさ や、ねぎ、しいたけ、にんにく
19	火	チャーハン フルーツ缶 ほうれん草ときのこの炒め物 揚げぎょうざ みそ汁(大根・えのき)	牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミック ス(小麦・乳)、バター (乳)、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、 ベーコン(豚・乳・卵・ 大豆)、脱脂粉乳	ほうれんそう、パイナップル、 にんじん、たまねぎ、だいご ん、ミックスペジタブル、しめ じ、エリンギ、えのきだけ
20	水	春分の日 (休園)				
21	木	ごはん ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、マヨ ネーズ(ノンエッグ)、 マカロニ、油、食パン (小麦)	牛乳、ヨーグルト、牛肉	たまねぎ、みかん、にんじ ん、ブルーベリージャム、 キャベツ、ブロッコリー、 コーン、きゅうり
22	金	麦ごはん プルーン さばの塩焼き 切干大根炒め みそ汁(豆腐・しめじ)	牛乳 芋てんぷら	米、さつまいも、小麦 粉、押麦、油、油	牛乳、さば、豆腐、豚 肉、みそ、卵	切り干しだいごん、プルー ン、こんにゃく、しめじ、 ごんぶ、ねぎ
23	土	この花ナーサリ 卒園式				
24	日	お休み				
25	月	雑穀ごはん くだもの 白身魚フライ・タルタルソース いり豆腐 みそ汁(だいごん・アーサ)	牛乳 豆腐ドーナツ(ココア)	米、ホットケーキミック ス(小麦・乳)、マヨ ネーズ(ノンエッグ)、 油、きび、押麦、油	牛乳、豆腐、豆腐、卵、 みそ、白身魚フライ (魚・小麦・大豆)	ほうれんそう、にんじん、 だいごん、たまねぎ、きゅ うり、しいたけ、ねぎ、あ おさ、りんご
26	火	中華丼 大根のツナサラダ みそ汁(じゃが芋・こまつな) フルーツ缶	牛乳 シュガーラスク	米、じゃがいも、バター (乳)、ごま油、ドレシ ング、片栗粉、食パン (小麦)	牛乳、豚肉、みそ、ツナ 缶	もも、はくさい、だいご ん、きゅうり、たけのこ、 にんじん、こまつな、きく らげ、しいたけ
27	水	麦ごはん くだもの ピザバーグ 野菜炒め わかめスープ(コーン・玉ねぎ)	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク (乳・大豆)、押麦、 油、パン粉(小麦)	牛乳、牛豚合びき肉、豚 肉、卵、チーズ(乳)	キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、ピーマン、 コーン、バナナ、わかめ
28	木	カレーライス キャベツサラダ ミートボール くだもの	焼きいも ヨーグルト	さつまいも、米、じゃが いも、ごまドレッシング (ごま・卵)、油、油	豚肉、ミートボール (乳・小麦・鶏・豚)、 ヨーグルト(乳)	キャベツ、たまねぎ、ミッ クスベジタブル、きゅう り、オレンジ
29	金	ひじきの炊き込みごはん ウエハース チキンのから揚げ 切干大根のツナ和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	麦茶 おにぎり(みそ)	米、小麦粉、油、ウエ ハース(乳・卵・小麦・ 大豆)、ごま油	みそ、鶏もも肉、ツナ 缶、油揚げ(大豆)、 卵、鶏肉	きゅうり、キャベツ、にん じん、切り干しだいごん、 えだまめ、ひじき、にんに く
30	土	新年度準備期間 ※登園の際はお弁当をご持参ください。				
31	日	お休み				
1か月の 平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー 561 kcal		鉄 2.6 mg			
	たんぱく質 20.5 g		カルシウム 209 mg			
	脂質 18.1 g		ビタミンC 24 mg			
	塩分 2.0 g		食物繊維 4.4 g			

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。