



令和6年度 3月分献立表



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前 (3歳未満児)
		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		
1 / 15 / 29 土	ジャムパン コーンスープ 果物	食パン・ロールパン/果物ジャム/ じゃがいもパウダー	牛乳	スイートコーン/果物	牛乳 菓子	
3 / 17 / 31 月	ツナとキャベツのスパゲッティ 青のりポテト 野菜スープ(人参 えのき)	スパゲッティ/調合油/じゃがいも/ 精白米/ごま	ツナ缶	玉ねぎ/人参/キャベツ/青のり/え のき	麦茶 ごま塩おにぎり	
4 / 18 火	親子丼 おかか和え 味噌汁(わかめ ねぎ)	精白米/調合油/砂糖/食パン/小 麦粉/バター	鶏肉/たまご/おかか/米みそ/牛 乳	玉ねぎ/人参/キャベツ/小松菜/ わかめ(乾)/ねぎ	牛乳 カスタードサンド	
5 / 19 水	ごはん きのこと魚のバター醤油炒め のりのサラダ 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ)	精白米/調合油/バター/ごま油/ じゃがいも/マカロニ/砂糖	鮭/米みそ/牛乳/きな粉	しめじ/エリンギ/ほうれん草/もや し/人参/焼きのり/玉ねぎ	牛乳 マカロニあかわ	
6 木	ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごま和え 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	精白米/片栗粉/調合油/ごま/ 砂糖/	木綿豆腐/鶏ひき肉/米みそ/加糖 ヨーグルト	人参 /玉ねぎ/ひじき(乾)/きゅう り/もやし/キャベツ	麦茶 加糖ヨーグルト・菓子	
7 / 21 金	ごはん ホイコーロー わかめサラダ 中華スープ(玉ねぎ チンゲンサイ)	精白米/調合油/砂糖/片栗粉/ ごま油/じゃがいも/バター	豚肉/米みそ/牛乳	キャベツ/人参/ピーマン/にんに く/わかめ(乾)/コーン缶/きゅ うり/玉ねぎ/チンゲンサイ	牛乳 じゃがバター	
8 / 22 土	スパゲティナポリタン コーンスープ 果物	スパゲッティ/調合油/じゃがいもパ ウダー	ベーコン/牛乳	玉ねぎ/ピーマン/スイートコーン/ 果物	牛乳 菓子	
10 / 24 月	さいたまりポット かぼちゃサラダ チーズ	精白米/調合油/マヨネーズ/砂糖	ハム/牛乳/チーズ	玉ねぎ/にんにく/小松菜/人参/ しめじ/カットトマト缶/かぼちゃ/果 物ジュース/粉寒天	牛乳 果物ゼリー	
11 / 25 火	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め 切り干しサラダ 味噌汁(油揚げ わかめ)	精白米/調合油/砂糖/ごま油/食 パン/バター	豚肉/おかか/油揚げ/米みそ/牛 乳	キャベツ/人参/玉ねぎ/切り干し大 根/きゅうり/人参/わかめ(乾)	牛乳 食パンラスク	
12 / 26 水	ポークカレー ブロッコリーと人参のごまサラダ フルーツポンチ	精白米/じゃがいも/調合油/小麦 粉/いちごジャム/バター/砂糖/ ごま/コーンフレーク	豚肉/スキムミルク/牛乳	人参/玉ねぎ/にんにく/しょうが/ ブロッコリー/みかん缶/パイン缶	コーンフレークミルク	
13 / 27 木	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ	精白米/調合油/砂糖/ごま油/ 片栗粉/春雨/食パン/マヨネー ズ	豚肉/牛乳/ツナ缶/木綿豆腐	しょうが/人参/玉ねぎ/椎茸/ チンゲンサイ/きゅうり/もやし	牛乳 ツナサンド	
14 / 28 金	パン ポテトグラタン フレンチサラダ 野菜スープ(もやし コーン)	パン/じゃがいも/バター/小麦粉 /調合油/精白米	鶏肉/スキムミルク/牛乳/ピザ用 チーズ	玉ねぎ/キャベツ/きゅうり/人参 /もやし/コーン缶/ゆかり	麦茶 ゆかりおにぎり	
ひ な 祭 り	ちらし寿司 厚揚げと大根の煮物 すまし汁(えのき わかめ 麩)	精白米/砂糖/調合油/片栗粉/焼 き麩/ホットケーキミックス/いちご ジャム	鶏ひき肉/厚揚げ/米みそ/牛乳/ 生クリーム	コーン缶/人参/さやえんどう/焼き のり/大根/えのき/わかめ(乾)/ ほうれん草/果物	牛乳 桃の節句ケーキ	
誕 生 会	ごはん ハンバーグ ポイル野菜 野菜スープ(じゃがいも 小松菜)	精白米/パン粉/調合油/じゃがい も/ホットケーキミックス/砂糖	豚ひき肉/鶏ひき肉/牛乳/乳酸菌飲 料/絹ごし豆腐	人参/玉ねぎ/キャベツ/小松菜	乳酸菌飲料 豆腐ドーナツ	

・食材の都合により、献立が変更になる場合があります。  
・納入の兼ねいで冷凍食材を使用する場合があります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	431kcal(463kcal)	14.5g(15.1~23.2g)
3歳以上児	522kcal(562kcal)	18.6g(18.7~28.7g)

※( )は目標量です。