



令和5年度3月の献立表



新町保育園

日	曜	献立名	午後 おやつ	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	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
1	金	ひな祭り三色ごはん はんぺんのチーズフライ 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 いちご	牛乳 *ひなあられおこし	米 砂糖 油 あられ 麩 マシュマロ バター	たまご 鶏ひき肉 鰹節 鶏もも肉 はんぺん チーズ 牛乳	にんじん 菜の花 もやし えのき茸 三つ葉 いちご	エネルギー 532 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
2	土	煮込みうどん ポテトサラダ チーズ バナナ	牛乳 *わかめおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃが芋 マヨネーズ 白ごま	油揚げ かまぼこ 鶏もも肉 ボンレスハム チーズ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ きゅうり コーン バナナ	エネルギー 545 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.2 g 塩分 2.3 g	麦茶 クッキー
4	月	マーボー豆腐 カリフラワーのカレーサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 *チーズポテト	米 砂糖 油 カレー粉 白ごま じゃが芋	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ニラ カリフラワー キャベツ きゅうり 黄パプリカ コーン バナナ	エネルギー 543 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 20 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
5	火	バターサンド チキンカツ タルタルソース ドレッシングサラダ オニオンスープ いよかん(乳児:清美オレンジ)	牛乳 *豚ごぼうおにぎり	米 砂糖 油 マーガリン 薄力粉 食パン パン粉 マヨネーズ	鶏むね肉 たまご 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ ごぼう いよかん(清見オレンジ) 南瓜	エネルギー 549 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
お誕生日		オムライス ハンバーグ マッシュポテト ブロッコリー コンソメスープ ヨーグルト	麦茶 ショートケーキ	米 砂糖 油 パン粉 マヨネーズ	たまご 豚ひき肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー えのき茸 パセリ ピーマン	エネルギー 650 Kcal タンパク質 23.1 g 脂質 22.7 g 塩分 1.8 g	麦茶 クッキー
7	木	チーズカレーうどん ゆで卵 ごぼうのかき揚げ バナナ	乳酸菌飲料 *ピラフおにぎり	米 砂糖 油 うどん カレールウ マヨネーズ バター	豚もも肉 チーズ たまご ちくわ 乳酸菌飲料 ロースハム	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ごぼう にんじん バナナ ピーマン	エネルギー 580 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
8	金	ごはん 鱈の塩麩焼き 刻み昆布の煮物 カブの味噌汁 りんご	牛乳 *バナナマフィン	米 砂糖 油 白ごま バター さつま芋 ミックス粉 黒ゴマ	さわら 刻みこぶ ちくわ 厚揚げ たまご 牛乳	しょうが にんじん ピーマン かぶ ほうれん草 りんご	エネルギー 580 Kcal タンパク質 19.6 g 脂質 21.6 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
9	土	豚肉の甘辛丼 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 *ジャムサンド	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 食パン ジャム マーガリン	豚肩ロース肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ コーン あさつき バナナ	エネルギー 640 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
11	月	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根とベーコンの炒め煮 豚汁 りんご	牛乳 *ボンデケーキ	米 砂糖 油 白ごま 里芋 ミックス粉	鮭 ベーコン 豚もも肉 油揚げ チーズ 牛乳	切り干し大根 にんじん ピーマン ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ りんご	エネルギー 610 Kcal タンパク質 26.6 g 脂質 18 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
12	火	ハンバーグ 春キャベツのフレンチサラダ ホワイトシチュー バナナ	麦茶 *菜の花おむすび ミレービスケット	米 砂糖 油 ロールパン パン粉 じゃが芋 バター ビスケット	豚ひき肉 たまご チーズ ツナ 鶏もも肉 牛乳 塩昆布	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ グリーンピース バナナ 菜の花	エネルギー 635 Kcal タンパク質 23.5 g 脂質 22.2 g 塩分 2.4 g	麦茶 せんべい
13	水	ポークカレー ツナコーンサラダ ジョア いよかん(乳児:清見オレンジ)	麦茶 *ピザパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 強力粉	豚肩ロース肉 ツナ ジョア チーズ ロースハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン いよかん(清見オレンジ) キャベツ にんじん きゅうり 赤パプリカ ピーマン トマトの水煮	エネルギー 583 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 16.4 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
14	木	スパゲティーミートソース ブロッコリーサラダ えのきのスープ りんご	牛乳 *鮭おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティー バター サツマイモ	豚ひき肉 粉チーズ ロースハム 鮭 牛乳	にんじん ピーマン セロリ トマトの水煮 パセリ キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ えのきたけ りんご	エネルギー 557 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
15	金	ごはん 骨付きチキン(乳児:からあげ) のらぼう菜の海苔和え 切り干し大根の味噌汁 バナナ	牛乳 *肉まん風蒸しパン	米 砂糖 油 ミックス粉	鶏もも肉 焼きのり 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	しょうが もやし のらぼう菜 切り干し大根 にんじん あさつき バナナ 玉ねぎ しいたけ	エネルギー 545 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 17.2 g 塩分 1.4 g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量 579kcal タンパク質 21.6g 脂質 19.2g 塩分2gです
 ♪乳児クラスの月間平均熱量 474kcal タンパク質 18g 脂質 16.5g 塩分 1.6gです
 ♪おやつ*印は園内の手作りメニューです
 ♪都合により献立変更をすることがあります
 ♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 560kcal
(幼児) タンパク質 20g

日曜	献立名	おやつ 午後	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	エネルギー表示	6:15 おやつ
卒園式 16 土	わかめうどん ジャーマンポテト チーズ バナナ	牛乳 スティックパン	うどん 砂糖 油 じゃが芋	わかめ 鶏もも肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん バナナ	エネルギー 591 Kcal タンパク質 20.7 g 脂質 27.9 g 塩分 3 g	麦茶 せんべい
18 月	マーボー豆腐 カリフラワーのカレーサラダ わかめスープ バナナ	牛乳 * チーズポテト	米 砂糖 油 カレー粉 白ごま じゃが芋	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ニラ カリフラワー キャベツ きゅうり 黄パプリカ コーン バナナ	エネルギー 543 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 20 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
19 火	バターサンド チキンカツ タルタルソース ドレッシングサラダ オニオンスープ いよかん (乳児: 清見オレンジ)	牛乳 * 豚ごぼうおにぎり	米 砂糖 油 マーガリン 薄力粉 食パン パン粉 マヨネーズ	鶏むね肉 たまご 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ ごぼう いよかん (清見オレンジ) 南瓜	エネルギー 549 Kcal タンパク質 22.9 g 脂質 22.5 g 塩分 2.2 g	麦茶 クッキー
21 木	チーズカレーうどん ゆで卵 ごぼうのかき揚げ バナナ	乳酸菌飲料 * ピラフおにぎり	米 砂糖 油 うどん カレールウ マヨネーズ バター	豚もも肉 たまご ちくわ 乳酸菌飲料 ロースハム	にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ごぼう にんじん バナナ ピーマン	エネルギー 580 Kcal タンパク質 18.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2 g	麦茶 せんべい
22 金	ごはん 鱈の塩焼き 刻み昆布の煮物 カブの味噌汁 りんご	牛乳 * ぼたもち	米 砂糖 油 白ごま もち米	さわら 刻みごぶ ちくわ 厚揚げ 小豆 牛乳	しょうが にんじん ピーマン かぶ ほうれん草 りんご	エネルギー 538 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 12.2 g 塩分 1.9 g	麦茶 クッキー
23 土	豚肉の甘辛丼 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 * ジャムサンド	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ 食パン ジャム マーガリン	豚肩ロース肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン えのきたけ キャベツ コーン あさつき バナナ	エネルギー 640 Kcal タンパク質 21.1 g 脂質 20.6 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
25 月	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根とベーコンの炒め煮 豚汁 りんご	牛乳 * ポンデケーキ	米 砂糖 油 白ごま 里芋 ミックス粉	鮭 ベーコン 豚もも肉 油揚げ チーズ 牛乳	切り干し大根 にんじん ピーマン ごぼう だいこん こんにやく 長ねぎ りんご	エネルギー 610 Kcal タンパク質 26.6 g 脂質 1.8 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
26 火	天然酵母の牛乳パン カレイの黄金焼き 春キャベツのフレンチサラダ ホワイトシチュー バナナ	麦茶 * 菜の花おむすび	米 砂糖 油 ロールパン 薄力粉 マヨネーズ じゃが芋 バター	カレイ たまご チーズ ツナ 鶏もも肉 牛乳 塩昆布	にんじん 玉ねぎ コーンクリーム コーン キャベツ きゅうり にんじん しめじ グリーンピース バナナ 菜の花	エネルギー 616 Kcal タンパク質 24.5 g 脂質 22 g 塩分 2.2 g	麦茶 せんべい
27 水	ポークカレー ツナコーンサラダ ジョア いよかん (乳児: 清見オレンジ)	麦茶 * ピザパン	米 砂糖 油 じゃが芋 カレールウ 強力粉	豚肩ロース肉 ツナ ジョア チーズ ロースハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース コーン いよかん (清見オレンジ) キャベツ にんじん きゅうり 赤パプリカ ピーマン トマトの水煮	エネルギー 583 Kcal タンパク質 20.8 g 脂質 16.4 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
28 木	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ えのきのスープ バナナ	牛乳 * 鮭おにぎり	米 砂糖 油 スパゲティ バター サツマイモ	豚ひき肉 粉チーズ ロースハム 鮭 牛乳	にんじん ピーマン セロリ トマトの水煮 パセリ キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ えのきたけ バナナ	エネルギー 557 Kcal タンパク質 22.2 g 脂質 17.5 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい
29 金	ごはん 春巻き (乳児: 春雨炒め) 中華サラダ 豆腐のスープ いよかん (乳児: 清見オレンジ)	牛乳 * フルーツサンド	米 砂糖 油 春巻きの皮 白ごま 食パン 春雨	豚ひき肉 ツナ 豆腐 生クリーム 牛乳	にら にんじん たけのこ 干しシタケ しょうが ほうれん草 えのきたけ もやし 長ねぎ いよかん (清見オレンジ) いちご 桃缶 バイナップル缶	エネルギー 604 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 18.2 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
30 土	煮込みうどん ポテトサラダ チーズ バナナ	牛乳 * わかめおにぎり	米 砂糖 油 うどん じゃが芋 マヨネーズ 白ごま	油揚げ かまぼこ 鶏もも肉 ボンレスハム チーズ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ きゅうり コーン バナナ	エネルギー 545 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 17.2 g 塩分 23 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

食育

- 花組 玉ねぎの皮むき
- 雪組 野菜の皮むき (ピーラー)
- 月組 ピザ クッキー

青字のメニューは月組さんの

「リクエストメニュー」です!

リクエストしてくれた月組さん、ありがとう。
今月はリクエストメニューを出来る限り詰め込んでみました。
よく食べてくれる月組さん、小学校に行ってもたくさん食べて
元気に大きく成長してください。

