

2023年 3月 献立表

☆今月の食育目標☆
『みんなで楽しく食べよう』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	水	菓子茶	ご飯、さわらの香り焼き、刻み昆布の炒り煮、かぼちゃの味噌汁、☆果物(みかん)	サーターアンドギー(卵使用)茶	こめ、薄力粉	刻み昆布、大豆、さつまいも、さわら、油揚げ、卵	たまねぎ、にんじん、だいこん、さやいんげん、かぼちゃ、ねぎ、みかん	442/16.2 525/19.7
2	木	菓子茶	☆ちゃんぽんめん、ハスのカレー炒め、ヨーグルト、果物(オレンジ)	マカロニきなこ牛乳	中華麺、マカロニ	えび、豚肉、牛乳、かまぼこ、ベーコン、ヨーグルト、きなこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ねぎ、れんこん、オレンジ	495/22.3 592/27.3
3	金	菓子牛乳	〈ひなまつり献立〉 ひなまつりご飯、鶏のからあげ、菜の花とツナのサラダ、若竹汁、果物(いちご)	さくらもち茶	こめ、とうもろこし、道明寺粉	鮭、豚肉、鶏肉、ツナ、わかめ、青のり、小豆	にんじん、さやえんどう、しょうが、菜の花、たまねぎ、たけのこ、いちご	508/21.6 547/23.1
4	土	菓子茶	ベーコンスパゲッティ、はくさいとエリンギのスープ、ヨーグルト、果物	ガーリックトースト牛乳	スパゲッティ、とうもろこし、パン、マーガリン	ベーコン、ウインナー、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、エリンギ、パセリ、にんにく、果物	496/13.5 594/16.3
6	月	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、中華スープ、果物(オレンジ)	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮、ごま	豆腐、豚肉、わかめ、青のり、しらす、牛乳	ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、もやし、糸こんにゃく、たまねぎ、にんにく、はくさい、オレンジ	492/19.9 527/21.0
7	火	菓子茶	かぼちゃパン、アジの粒マスタードフライ、はるさめサラダ、コンソメスープ、☆果物(みかん)	ナポリタンかみかみ昆布茶	はるさめ、パン、スパゲッティ、薄力粉、パン粉	アジ、ツナ、昆布、ウインナー、ベーコン	きゅうり、にんじん、トマト、セロリ、たまねぎ、ピーマン、みかん	463/16.0 548/19.5
8	水	菓子茶	☆わかめご飯、☆鶏肉のカリカリ焼き、アスパラソテー、切干大根の味噌汁、果物(いちご)	おさつスティック牛乳	こめ、とうもろこし、コーンフレーク、さつまいも、マーガリン	鶏肉、ベーコン、牛乳、わかめ	アスパラ、たまねぎ、切干大根、ごぼう、ねぎ、いちご	444/12.7 589/18.6
9	木	菓子茶	ジャージャーうどん、うずら煮豆、青菜のスープ、果物(バナナ)	〈誕生会〉さくらのケーキ茶	うどん、薄力粉	うずら豆、ベーコン、豆腐、豚肉、豆乳クリーム	たけのこ、乾しいたけ、たまねぎ、きゅうり、チンゲン菜、えのき、ねぎ、しょうが、バナナ	455/14.3 540/17.2
10	金	菓子牛乳	ご飯、カレイの磯揚げ、ほうれんそうのお浸し、豚汁、☆果物(りんご)	☆ゴリラくんのちくわ牛乳	こめ、薄力粉、じゃが芋	カレイ、かつお節、豚肉、豆腐、青のり、ちくわ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ、だいこん、はくさい、糸こんにゃく、きゅうり、りんご	498/23.0 534/24.7
11	土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	ツナおにぎり茶	そうめん、じゃが芋、こめ	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、ツナ	乾しいたけ、にんじん、ごまつな、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、果物	500/18.2 537/18.9
13	月	菓子茶	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、フロッコリーの中華和え、きのこ汁、果物(オレンジ)	☆メーフルトースト茶	こめ、パン、マーガリン、はるさめ、メーフルシロップ	鮭、ハム	たまねぎ、パセリ、フロッコリー、にんじん、もやし、しめじ、えのき、なめこ、オレンジ	463/18.6 552/22.6
14	火	菓子茶	黒糖パン、鶏肉のマーマレード煮、春野菜サラダ、パスタスープ、牛乳、☆果物(りんご)	焼うどん茶	パン、マカロニ、うどん、じゃが芋	鶏肉、ベーコン、牛乳、豚肉、かつお節	にんにく、にんじん、そらまめ、キャベツ、トマト、たまねぎ、はくさい、ピーマン、りんご	456/17.6 543/21.4
15	水	菓子茶	ご飯、タラのチリソース、☆炒めコーンナムル、☆のっぺい汁、果物(バナナ)	ポップコーン紫芋チップス茶	こめ、とうもろこし、ごま、里芋	ハム、ちくわ、タラ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、だいこん、乾しいたけ、ねぎ、バナナ	477/14.2 570/17.2
16	木	菓子牛乳	もやしあんかけラーメン、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(いちご)	おむすび大根茶	中華麺、こめ	豚肉、ベーコン、しらす、油揚げ、ヨーグルト	もやし、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、しょうが、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、いちご	510/19.8 550/20.9
17	金	菓子茶	ゆかりご飯、鶏ごま風味焼き、ひじきの五目煮、さつまいもの味噌汁、☆果物(みかん)	鮭のラスクかみかみ昆布牛乳	こめ、さつまいも、ごま、鮭、マーガリン	鶏肉、ひじき、大豆、牛乳、昆布	にんじん、糸こんにゃく、れんこん、さやいんげん、ごぼう、わけぎ、みかん	458/15.8 546/19.2
18	土	菓子茶	わかめうどん、マカロニサラダ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド茶	うどん、マカロニ、パン、マーガリン	鶏肉、ハム、わかめ、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、みつば、きゅうり、果物	459/15.8 547/19.1
20	月	菓子牛乳	ご飯、煮込みハンバーグ、花野菜ソテー、ワンタンスープ、果物(バナナ)	ココアの蒸しパン茶	こめ、パン粉、ワンタンの皮、薄力粉、ココア	豚肉、豆腐、ハム、ベーコン、豆乳、豆乳クリーム	たまねぎ、にんじん、フロッコリー、カリフラワー、ねぎ、はくさい、バナナ	501/18.3 539/18.9
22	水	菓子牛乳	しょうがご飯、銀ダラの煮付け、きゅうりの酢の物、春野菜の味噌汁、果物(オレンジ)	ウインナーパイ(乳使用)茶	こめ、パイ皮	油揚げ、銀ダラ、わかめ、鶏肉、ウインナー	えのき、きゅうり、もやし、うど、たまねぎ、菜の花、しょうが、しいたけ、オレンジ	492/17.1 527/17.5
23	木	菓子牛乳	かしわうどん、ハスのサラダ、ヨーグルト、☆果物(みかん)	千千ミ茶	うどん、薄力粉、ごま	鶏肉、かまぼこ、ベーコン、ヨーグルト、ウインナー	ねぎ、しょうが、れんこん、にんじん、きゅうり、にら、もやし、みかん	500/19.8 537/20.8
24	金	菓子茶	ご飯、鮭の味噌漬焼き、切干大根の炒め煮、煮込み汁、☆果物(りんご)	揚げパン牛乳	こめ、長芋、パン	鮭、さつまいも、豚肉、牛乳	切干大根、にんじん、さやえんどう、だいこん、しめじ、ねぎ、りんご	474/22.2 566/27.1
25	土	菓子茶	しらすとキャベツのスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	おかしおにぎり茶	スパゲッティ、とうもろこし、こめ、マーガリン、じゃが芋	しらす、ベーコン、ウインナー、チーズ、かつお節、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんにく、さやいんげん、果物	457/13.3 545/16.0
27	月	菓子茶	カレーライス(乳使用)、バリバリサラダ、わかめスープ、果物(オレンジ)	豆乳プリンかみかみ昆布茶	こめ、コーンフレーク、じゃが芋	豚肉、わかめ、ウインナー、豆乳、きなこ、昆布	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、りんご、オレンジ	481/12.8 574/15.4
28	火	菓子牛乳	白いココロパン、鶏肉の洋風煮込み、キュービックベジタブル、はるさめスープ、牛乳、果物(バナナ)	焼きそば茶	パン、とうもろこし、はるさめ、中華麺	鶏肉、ハム、牛乳、豚肉	たまねぎ、マッシュルーム、さやいんげん、にんじん、キャベツ、えのき、ねぎ、もやし、にら、バナナ	492/20.4 552/22.4
29	水	菓子茶	ご飯、まぐろカツ、ビーフソテー、かぶの味噌汁、果物(いちご)	スイートポテト茶	こめ、ビーフン、さつまいも、マーガリン、薄力粉、パン粉	メカジキ、豚肉、油揚げ、豆乳クリーム	キャベツ、しめじ、にんじん、黄ピーマン、かぶ、いちご	556/20.3 546/18.2
30	木	菓子茶	味噌ラーメン、ポテトサラダ、ヨーグルト、☆果物(りんご)	五平もち茶	中華麺、じゃが芋、こめ、もちごめ、ごま	豚肉、ハム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、にら、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、りんご	491/17.2 587/21.0
31	金	菓子牛乳	ご飯、千金の酢豚風、ほうれんそうのりりおえ、なめこの味噌汁、☆果物(みかん)	メーフルケーキ(卵使用)茶	こめ、薄力粉、マーガリン、メーフルシロップ	鶏肉、のり、卵、豆乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン、黄ピーマン、ほうれんそう、なめこ、みつば、だいこん、みかん	491/17.0 526/17.4

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップス」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」・「小魚せんべい」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月3～4回程度)に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について …………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかん、いちごのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により内容を変更する場合があります。

今年度 後期 目標	カロリー		たんぱく質		今年度 平均
	乳児	幼児	乳児	幼児	
	460	17.0	481	17.5	
	570	20.0	550	20.0	



◇今月はさくら組からの“リクエストメニュー”が入っています！
★ピンク色の箇所です！



