

令和6年3月 献立表 西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 金	昼食	①花ごはん ②麩と水菜のすまし汁 ③鶏肉のみそ焼き ④白菜と菜の花のごま和え ⑤甘夏	米、コーン缶 焼麸 三温糖 白ごま、三温糖	鮭 鶏もも肉	納豆や、人参 水菜 白菜、菜の花、人参 甘夏	酒 削り節、昆布、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②いちごマフィン		牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
02 土	昼食	①ごはん ②豆腐と小松菜の味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、削り節、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②さつまいもスコーン		牛乳 豆乳		
04 月	昼食	①麦入りごはん ②野菜ときのこのスープ ③ポークチャップ ④ボテサラダ ⑤清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じやが芋、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき、スキムミルク		ベーキングパウダー
05 火	昼食	①みぞラーメン ②ツナと大根のサラダ ③ゆでかぼちゃ ④バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布 醤油、酢 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②チーズおかかおにぎり		牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
06 水	昼食	①パン ②春雨スープ ③チキンカツ ④キャベツとチーズのサラダ ⑤フルーツポンチ	丸パン 春雨 パン粉、揚げ油、小麦粉、三温糖 油、三温糖 グラニュー糖	ハム 鶏もも肉 チーズ	チンゲン菜、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 みかん缶、パイント、白桃缶、バナナ、レモン果汁	昆布、中華だしの素、醤油、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	①ヨーグルトのブルーベリーソースかけ ②クラッカー	三温糖	ヨーグルト	ブルーベリージャム	
07 木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③カレイの甘辛ソースかけ ④大豆のサラダ ⑤グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖		かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	削り節、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②インディアンスパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉
08 金	昼食	①麦入りごはん ②チングン菜スープ ③五目卵焼き ④中華風もやし ⑤甘夏	米、押麦 油、三温糖 ごま油、三温糖	卵、鶏ひき肉	チンゲン菜、人参 玉ねぎ、たけのこ、生椎茸、人参 もやし、きゅうり 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、塩、削り節 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②おさつパイ		牛乳	りんご	
09 土	昼食	①ごはん ②さつまいもの味噌汁 ③鶏肉のねぎ照焼き ④厚揚げとチングン菜の炒め物	米 さつまいも 三温糖 油、三温糖、ごま油	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②いちごジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
11 月	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③鮭の風味焼き ④三色おかか和え ⑤清見オレンジ	米 油、小麦粉	油揚げ 鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
12 火	昼食	①ごはん ②里芋の味噌汁 ③鮭肉のレモン風味 ④白菜サラダ ⑤グレープフルーツ	米 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鮭もも肉 ハム	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、塩 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー
13 水	昼食	①カレーライス ②切り干し大根のサラダ ③スティックチーズ ④りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切り干し大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	①きつねうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、削り節、昆布、みりん風、塩
14 木	昼食	①麦入りごはん ②ほうれん草の味噌汁 ③さわらの梅ねぎ焼き ④ひじきとさつまいもの煮物 ⑤バナナ	米、押麦	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、削り節
	午後おやつ	①牛乳 ②青菜サンド	丸パン、バター、片栗粉、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉	ほうれん草	醤油
15 金	昼食	①麦入りごはん ②白菜スープ ③花焼丼 ④小松菜としらすのナムル ⑤甘夏	米、押麦 焼丼の皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 土	昼食	①ごはん ②豆腐と小松菜の味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、削り節、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳		
18 月	昼食	①麦入りごはん ②野菜ときのこのスープ ③ポークチャップ ④ポテトサラダ ⑤清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②ぼたもち	米、もち米、三温糖	牛乳 あずき		塩
19 火	昼食	①みそラーメン ②ツナと大根のサラダ ③ゆでかぼちゃ ④バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布 醤油、酢 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
21 木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③カレイの甘辛ソースかけ ④大豆のサラダ ⑤グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	削り節、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②インディアンスパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉
22 金	昼食	①麦入りごはん ②チンゲン菜スープ ③家常豆腐 ④中華風もやし ⑤甘夏	米、押麦 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、油、三温糖、バター	牛乳	りんご	
23 土	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③鶏肉のねぎ照焼き ④厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、三温糖、ごま油	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②いちごジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
25 月	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③鮭の風味焼き ④三色おかか和え ⑤清見オレンジ	米 油、小麦粉	油揚げ 鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②ツナ入りポテト焼き	小麦粉、三温糖、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
26 火	昼食	①ごはん ②里芋の味噌汁 ③鶏肉のレモン風味 ④白菜サラダ ⑤グレープフルーツ	米 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー
27 水	昼食	①カレーライス ②切り干し大根のサラダ ③スティックチーズ ④りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	①さつねうどん	干しうどん、三温糖	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、削り節、昆布、みりん風、塩
28 木	昼食	①麦入りごはん ②ほうれん草の味噌汁 ③わらわの梅ねぎ焼き ④ひじきとさつま芋の煮物 ⑤バナナ	米、押麦 油、三温糖、油 さつま芋、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、削り節
	午後おやつ	①牛乳 ②青菜サンド	丸パン、バター、片栗粉、三温糖、油	牛乳 豚ひき肉	ほうれん草	醤油
29 金	昼食	①麦入りごはん ②白菜スープ ③花焼壳 ④小松菜としらすのナムル ⑤甘夏	米、押麦 焼壳の皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
30 土	昼食	①ごはん ②わかめと油揚げのすまし汁 ③豚肉と玉ねぎの味噌炒め ④かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ、人参 チーズ、玉ねぎ、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	削り節、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、削り節
	午後おやつ	①牛乳 ②レモンシュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきります。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	481kcal	20.9g	16.3g	542kcal	22.8g	16.5g