




# 令和6年3月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。  
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。  
 ・29日の献立は別紙でお知らせします。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (金) ひな祭り会	ふりかけごはん 餃子 春雨サラダ 潮汁 果物	・米 胡麻 青のり 海苔 鰹節 しょうゆ 味醂 塩 ・豚肉 キャベツ ニラ 塩 しょうゆ ぎょうざの皮 油 ・春雨 ハム きゅうり 人参 酢 しょうゆ 三温糖 塩 胡麻油 ・蛤 人参 さやえんどう 酒 塩 しょうゆ 昆布鰹節	カルピス スイートポテト ・さつま芋 三温糖 バター  ひなあられ	エネルギー 558kcal  たんぱく質 22.3g
2 ・ 16 (土)	肉うどん 煮豆 揚げなすじゃこ炒め ブロッコリー 果物	・干しうどん 豚肉 玉葱 人参 長葱 昆布鰹節 味醂 塩 しょうゆ ほうれん草 ・金時豆 三温糖 塩 ・なす ちりめんじゃこ 油 味醂 しょうゆ 三温糖 万能葱 ・ブロッコリー	牛乳 ■クロワッサン 干しぶどう	エネルギー 586kcal  たんぱく質 20.4g
4 ・ 18 (月)	ごはん 大豆と鶏肉の揚げ煮 ごまきゅうり 味噌汁 果物	・米 ・大豆 鶏肉 生姜 さつま芋 人参 ほうれん草 しょうゆ 酒 三温糖 片栗粉 油 ・きゅうり 塩 胡麻油 ・南瓜 玉葱 味噌 煮干	牛乳 ラーメン ・中華麺 焼豚 もやし 人参 ほうれん草 塩 しょうゆ 胡麻油 にんにく 昆布鰹節	エネルギー 521kcal  たんぱく質 20.0g
5 ・ 19 (火)	食パン 鮭フライ ポテトサラダ コーンスープ 果物	・■食パン バター ・鮭 塩 胡椒 小麦粉 牛乳 パン粉 油 ソース ・じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 ・クリームコーン缶 玉葱 コーン缶 昆布出汁 塩 牛乳 パセリ	麦茶 とうもろこしとウインナーの ぱくぱく おにぎり ・米 ウインナー コーン缶 塩 胡麻油	エネルギー 577kcal  たんぱく質 20.8g
6 (水)	味噌うどん かき揚げ 磯辺和え 果物(乳児) フルーツポンチ(幼児)	・干しうどん 豚肉 人参 白菜 しめじ 長葱 味噌 味醂 塩 昆布鰹節 ・さつま芋 玉葱 小麦粉 油 ・小松菜 鰹節 海苔 しょうゆ	牛乳 きな粉クリームサンド ・■コッペパン きな粉 バター	エネルギー 567kcal  たんぱく質 19.5g
7 ・ 21 (木)	納豆ごはん(7日) ねばねばうどん(21日) 肉団子 白菜のおかか和え 味噌汁(7日) 果物	・米(7日)うどん(21日) 納豆 万能葱 鰹節 しょうゆ 海苔 酒 三温糖 片栗粉 油 ・豚肉 玉葱 長葱 れんこん 塩 酒 片栗粉 油 酢 三温糖 しょうゆ ・白菜 人参 小松菜 鰹節 しょうゆ ・大根 もやし わかめ 味噌 煮干	麦茶 クッキー ・小麦粉 バター 三温糖 さつま芋	エネルギー 574kcal  たんぱく質 22.9g
8 (金)	ごはん 厚揚げのそぼろあん ゆでいんげん 味噌汁 果物	・米 ・生揚げ 豚肉 玉葱 人参 油 しょうゆ 味醂 片栗粉 さやえんどう ・いんげん 塩 ・じゃが芋 長葱 チンゲン菜 味噌 煮干	牛乳 お好み焼き ・小麦粉 豚肉 キャベツ ニラ 長葱 鰹節 ソース 青のり マヨネーズ	エネルギー 505kcal  たんぱく質 19.4g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 23 (土)	ホットドック 野菜チーズグラタン トマト 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>■コッペパン ウィナー キャベツ ケチャップ</li> <li>・人参 ブロccoli ジャガ芋 ベーコン チーズ</li> <li>マヨネーズ パセリ</li> <li>・トマト</li> <li>・牛乳</li> </ul>	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 506kcal  たんぱく質 15.8g
11 ・ 25 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 海藻サラダ 豚汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・鮭 塩</li> <li>・キャベツ わかめ きゅうり 酢 三温糖 しょうゆ 油</li> <li>・豚肉 豆腐 大根 人参 里芋 油揚げ 蒟蒻 長葱</li> <li>味噌 煮干</li> </ul>	牛乳 チュロス ・小麦粉 ベーキングパウダー 豆腐 三温糖 油 粉糖	エネルギー 550kcal  たんぱく質 23.3g
12 ・ 26 (火)	ぶどうパン・ロールパン 鶏のから揚げ ブロッコリーの 胡麻和え トマトスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・■ぶどうパン ロールパン</li> <li>・鶏肉 生姜 味醂 しょうゆ 片栗粉 油</li> <li>・ブロッコリー 人参 胡麻 しょうゆ 三温糖</li> <li>・玉葱 人参 キャベツ ジャガ芋 セロリ にんにく トマト缶</li> <li>塩 昆布出汁 パセリ</li> </ul>	牛乳 冷やし中華 ・中華麺 焼豚 人参 きゅうり コーン缶 冷やし中華のタレ	エネルギー 548kcal  たんぱく質 23.2g
13 ・ 27 (水)	カレーライス コーンサラダ きのこスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 豚肉 人参 玉葱 ジャガ芋 生姜 にんにく りんご</li> <li>セロリ 塩 ケチャップ ソース しょうゆ バター 牛乳</li> <li>小麦粉 カレー粉</li> <li>・キャベツ コーン缶 きゅうり 酢 塩 油 三温糖</li> <li>・えのき しめじ 春雨 長葱 塩 しょうゆ ほうれん草</li> <li>昆布鰹節</li> </ul>	牛乳 オニオングラタンスープ ・フランスパン 玉葱 バター 塩 胡椒 コンソメ チーズ パセリ	エネルギー 563kcal  たんぱく質 18.9g
14 ・ 28 (木)	スパゲティ ミートソース アメリカンサラダ 白菜スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉 玉葱 人参 セロリ ケチャップ ソース</li> <li>しょうゆ 塩 味醂 バター 油 チーズ パセリ</li> <li>・ジャガ芋 油 ベーコン 玉葱 レタス きゅうり</li> <li>コーン缶 しょうゆ りんご酢 オリーブ油</li> <li>・白菜 もやし チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節</li> </ul>	ヨーグルト ■ウエハース	エネルギー 580kcal  たんぱく質 21.3g
15 (金) ・ 30 (土)	チャーハン かぼちゃサラダ トマト 野菜汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 豚肉 長葱 人参 ピーマン 油 塩 しょうゆ</li> <li>・南瓜 いんげん ベーコン 塩 オリーブ油</li> <li>・トマト</li> <li>・大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 長葱 塩 しょうゆ</li> <li>昆布鰹節</li> </ul>	牛乳 大学芋 ・さつま芋 三温糖 油 胡麻	エネルギー 565kcal  たんぱく質 15.8g
22 (金) 誕生会 	わかめごはん ハンバーグ コーンバター れんこんチップス なめこの味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 炊き込みわかめ</li> <li>・豚肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 片栗粉 油 トマト缶</li> <li>ケチャップ ソース</li> <li>・コーン缶 人参 バター</li> <li>・れんこん 片栗粉 油 塩 青のり</li> <li>・豆腐 なめこ 長葱 小松菜 味噌 煮干</li> </ul>	りんごジュース 選べるお楽しみクレープ ・小麦粉 卵 三温糖 バター 生クリーム いちご バナナ みかん缶 フルーツジャム ツナ缶 マヨネーズ	エネルギー 583kcal  たんぱく質 18.9g