



# 令和6年3月 献立表



保育所八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	金	りんごジュース	ちらし寿司	花シュウマイ さつまいもとひじきの煮物 花麩のすまし汁 いちご 麦茶	米粉のももタルト (以)牛乳 (未)麦茶
2	土	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯	すき焼き丼 じゃがいもとほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶	豆乳飲料 揚げせんべい ビスケット
3	日				
4	月	ウエハース 牛乳	ご飯	コーンフレークチキン トマト おから煮 グレープフルーツ 麦茶	★ジャージャー麺 (以)牛乳 (未)麦茶
5	火	クラッカー 牛乳	ご飯	サーモンフライ ごまっこりー オレンジ 麦茶	パンオレチーズ (以)牛乳 (未)麦茶
6	水	カルシウムせんべい 麦茶	食パン	厚揚げのミートソース煮 ツナポテトピザ バナナ 牛乳	★夕焼けご飯 麦茶
7	木	豆乳ココア	ご飯	和風オムレツ キャベツの海苔酢和え 油揚げの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	★さつまいものホットケーキ (以)牛乳 (未)麦茶
8	金	塩せんべい 牛乳	わかめうどん	ブリの照り焼き かぼちゃのバター蒸し 白和えサラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルト ビスケット 麦茶
9	土	醤油せんべい 牛乳	ご飯	カレーライス わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	野菜ジュース パイ菓子 クラッカー
10	日				
11	月	クラッカー 牛乳	ご飯	さばの味噌煮 トマト マーボー春雨 バナナ 麦茶	★マカロニナポリ (以)牛乳 (未)麦茶
12	火	ミルクココア	ご飯	タラのゴマみそ焼き かぼちゃの甘煮 切干大根炒め グレープフルーツ 麦茶	カスター (以)牛乳 (未)麦茶
13	水	ビスケット 牛乳	ソフトフランスパン	サーモンの豆乳シチュー うまっこりー オレンジ 麦茶	★里芋ご飯 麦茶
14	木	パイ菓子 牛乳	ご飯	スパイシーオムレツ 長芋ソテー グレープフルーツ 麦茶	★ビスキュイトースト (以)牛乳 (未)麦茶
15	金	ぶどうジュース	ご飯	チキンカレー もやしの変わり漬け ワンタンスープ バナナ 麦茶	ロールケーキ (以)牛乳 (未)麦茶
16	土	ヨーグルト	ご飯	ちゃんちゃん丼 豆腐とほうれん草のすまし汁 オレンジ 麦茶	フルーツゼリー 塩せんべい 麦茶
17	日				
18	月	カルシウムせんべい 牛乳	ご飯	鶏肉と大根のさっぱり煮 納豆和え オレンジ 麦茶	★フライドポテト (以)牛乳 (未)麦茶
19	火	ウエハース 麦茶	クロワッサン	サーモンのマーマレード焼き ポパイスパゲティ パナナ 牛乳	★スパイシーご飯 麦茶
20	水			春分の日	
21	木	ビスケット 牛乳	納豆ご飯	さわらの西京焼き トマト 豆腐チャンプルー グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルト クラッカー 麦茶
22	金	甘辛せんべい 麦茶	肉うどん	きのこのあっさり炒め 豆菜サラダ オレンジ 麦茶	メロンパン (以)牛乳 (未)麦茶
23	土	パイ菓子 牛乳	ご飯	豚肉の卵とじ丼 さつまいもと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	豆乳飲料 ビスケット カルシウムせんべい
24	日				
25	月	クラッカー 牛乳	ご飯	厚揚げのカレー煮 ジャーマンポテト グレープフルーツ 麦茶	★セサミクッキー (以)牛乳 (未)麦茶
26	火	ミルクココア	ご飯	アジフライ トマト キャベツの海苔酢え オレンジ 麦茶	★スイートポテト (以)牛乳 (未)麦茶
27	水	ビスケット 麦茶	ロールパン	里芋グラタン 肉みそスパゲティ コーンスープ バナナ 麦茶	★鮭ご飯 麦茶
28	木	塩せんべい 牛乳	ゆかりご飯	スパニッシュオムレツ しょうゆフレンチ グレープフルーツ 麦茶	あんぱん (以)牛乳 (未)麦茶
29	金	パイ菓子 牛乳	ご飯	サーモンのポテサラ焼き かぼちゃのバター蒸し ひじきと豆腐のうま煮 オレンジ 麦茶	ガトーショコラ (以)牛乳 (未)麦茶
30	土	醤油せんべい 牛乳	ご飯	そぼろ丼 豆乳スープ グレープフルーツ 麦茶	野菜ジュース パイ菓子 クラッカー
31	日				

## ♪お知らせ♪

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・3月1日(金) ひなまつりお誕生会
- ・3月15日(金) お別れ会



※都合により献立を変更する場合があります。

今月の旬の食材  
キャベツ さわら わかめ ブロッコリー いちご でこぼん

今月の食育活動  
すみれ組 クッキング活動(調整中)

## 【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	540	627
たんぱく質(g)	20.3	24.3
脂質(g)	16.4	19.5
食塩相当量(g)	1.5	1.8



## 【リクエストメニュー】

一線のメニューは、ゆり組さんからのリクエストです♪