



# 3月のこんだて



令和6年度



《カミカミ期 後期》

わらべ里山保育園

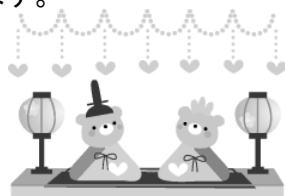
| 日    | 曜 | 主食                                                    | おかず                                | 黄<br>熱や力になる          | 赤<br>血や肉になる               | 緑<br>体の調子を整える                                          | 10時おやつ | 3時おやつ                                                     |
|------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------|
| 1    | 土 | 鶏味噌<br>そばろ丼<br>(軟飯)                                   | バナナ<br>塩昆布和え スープ                   | 米・かたくりこ              | とりにく・しらす                  | たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり<br>こんぶ・だいこん・コーン               | せんべい   | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 3    | 月 | お花ごはん<br>(軟飯)                                         | 鶏の竜田焼き いちご<br>コロコロサラダ すまし汁         | 米・かたくりこ<br>さつまいも     | さけ・とりにく                   | にんじん・いんげん・きゅうり・コーン・たまねぎ<br>だいこん                        | バナナ    | せんべい<br>ほうじ茶                                              |
| 4    | 火 | パンプキン<br>パン                                           | ミートローフ バナナ<br>ジャーマンポテト スープ         | パン・かたくりこ・じゃがいも<br>米  | ぶたにく・とうふ・とうにゅう<br>ツナ・とりにく | たまねぎ・にんじん・ピーマン・はくさい・コーン<br>たけのこ・しいたけ・いんげん              | せんべい   | 鶏五目ごはん(軟飯)<br>ほうじ茶                                        |
| 5    | 水 | ごはん(軟飯)                                               | 味噌チキン オレンジ<br>切昆布の煮物 中華スープ         | 米<br>パン・ジャム          | とりにく・あぶらあげ                | こんぶ・にんじん・だいこん・いんげん・もやし<br>たまねぎ                         | バナナ    | マーマレードジャムパン<br>ほうじ茶                                       |
| 6    | 木 | 白菜と<br>油揚げの<br>おろしうどん                                 | カレーの味噌焼き バナナ<br>ピクルス               | うどん<br>こむぎこ          | あぶらあげ・とりにく・カレー<br>とうにゅう   | はくさい・ねぎ・にんじん・えのき・だいこん<br>パプリカ(黄)・きゅうり                  | せんべい   | プレーンマフィン<br>ほうじ茶                                          |
| 7    | 金 | きんぴら丼<br>(軟飯)                                         | りんご<br>豆腐のサラダ 味噌汁                  | 米・ごま<br>さつまいも        | ぶたにく・とうふ                  | ごぼう・にんじん・えのき・ねぎ・キャベツ・にんじん<br>きゅうり・もやし・たまねぎ・なす・のり       | バナナ    | さつまいも海苔塩<br>ほうじ茶                                          |
| 8    | 土 | 肉豆腐丼<br>(軟飯)                                          | バナナ<br>即席漬け 味噌汁                    | 米                    | ぶたにく・とうふ                  | たまねぎ・ねぎ・きゅうり・はくさい・にんじん<br>しめじ・こまつな                     | せんべい   | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 10   | 月 | ごはん(軟飯)                                               | 鶏肉のしょう油マヨ炒め オレンジ<br>胡瓜のおかか和え 中華スープ | 米<br>パン・ジャム          | とりにく・しらす<br>かつおぶし         | もやし・はくさい・たまねぎ・にんじん・コーン<br>きゅうり・わかめ・だいこん                | バナナ    | いちごジャムパン<br>ほうじ茶                                          |
| 11   | 火 | さくらパン                                                 | カジキの西京焼き バナナ<br>野菜のソテー スープ         | パン<br>米・ごま           | カジキ・ベーコン                  | もやし・たまねぎ・にんじん・コーン・だいこん<br>にんじん・ねぎ                      | せんべい   | ねぎ味噌おにぎり(軟飯)<br>ほうじ茶                                      |
| 12   | 水 | ごま塩<br>ごはん(軟飯)                                        | 豆腐ハンバーグ りんご<br>青菜とひじきの煮物 すまし汁      | 米・ごま・パン粉<br>かたくりこ・パン | ぶたにく・とうふ<br>とうにゅう・あぶらあげ   | たまねぎ・にんじん・ひじき・こまつな・コーン<br>なす                           | バナナ    | コーントースト<br>ほうじ茶                                           |
| 13   | 木 | ツナと塩昆布<br>のスパゲティ                                      | バナナ<br>厚揚げの味噌和え スープ                | スパゲティ<br>米           | ツナ・あつあげ・ちくわ<br>きなこ        | たまねぎ・えのき・こんぶ・にんじん・パプリカ(黄)<br>はくさい・だいこん・もやし             | オレンジ   | きなこおにぎり(軟飯)<br>ほうじ茶                                       |
| 14   | 金 | ごはん(軟飯)                                               | みそ焼肉 オレンジ<br>じゃこサラダ すまし汁           | 米<br>パン・ジャム          | ぶたにく・しらす                  | たまねぎ・もやし・にら・にんじん・きゅうり・キャベツ<br>コーン・だいこん・こまつな・えのき        | バナナ    | ジャムパン<br>ほうじ茶                                             |
| 15   | 土 | チキンライス<br>(軟飯)                                        | バナナ<br>塩ナムル スープ                    | 米                    | とりにく・とうふ                  | たまねぎ・にんじん・いんげん・もやし・こまつな<br>コーン                         | せんべい   | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 17   | 月 | 中華丼<br>(軟飯)                                           | りんご<br>わかめの酢の物 中華スープ               | 米・かたくりこ              | ぶたにく・かまぼこ<br>しらす          | たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし・たけのこ<br>わかめ・きゅうり・コーン・だいこん           | バナナ    | せんべい<br>ほうじ茶                                              |
| 18   | 火 | 丸パン                                                   | タッカルビ バナナ<br>野菜焼き スープ              | パン・かたくりこ<br>さつまいも・米  | とりにく                      | キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・トマト・かぼちゃ<br>パプリカ(赤)・コーン・だいこん・もやし・わかめ | せんべい   | ※わかめおにぎり(軟飯)<br>ほうじ茶                                      |
| 19   | 水 | ごはん(軟飯)                                               | カレーの竜田焼き オレンジ<br>フレンチサラダ 味噌汁       | 米・かたくりこ<br>こむぎこ      | カレー<br>とうにゅう              | キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・こまつな<br>だいこん・にんじん                   | せんべい   | ホットケーキ<br>ほうじ茶                                            |
| 21   | 金 | ゆかり<br>ごはん(軟飯)                                        | 豚肉のさっぱり煮 りんご<br>かぼちゃのごま和え スープ      | 米・ごま<br>パン・メープルシロップ  | ぶたにく                      | ゆかり・にんじん・たまねぎ・しいたけ・いんげん<br>かぼちゃ・こまつな・もやし・コーン           | バナナ    | メープルパン<br>ほうじ茶                                            |
| 22   | 土 | 豚丼(軟飯)                                                | バナナ<br>即席漬け 中華スープ                  | 米                    | ぶたにく・とうふ                  | たまねぎ・えのき・ねぎ・きゅうり・はくさい<br>コーン・だいこん・にんじん                 | せんべい   | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 24   | 月 | ごはん(軟飯)                                               | 鶏肉の生姜炒め オレンジ<br>ひじき和え 味噌汁          | 米<br>パン              | とりにく・ちくわ<br>しらす・かつおぶし     | もやし・たまねぎ・とうもろこし・えのき・ひじき・きゅうり<br>こまつな・コーン・にんじん・だいこん・ねぎ  | バナナ    | カルシウムトースト<br>ほうじ茶                                         |
| 25   | 火 | パンプキン<br>パン                                           | 鶏肉のオーロラソース バナナ<br>キャベツのソテー スープ     | パン                   | とりにく                      | たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・コーン<br>だいこん・えのき                     | せんべい   | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 26   | 水 | ハヤシ<br>ライス(軟飯)                                        | オレンジ<br>大根と鮭のサラダ すまし汁              | 米・こむぎこ               | ぶたにく・さけ                   | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・だいこん<br>きゅうり・コーン・もやし・えのき         | バナナ    | せんべい<br>ほうじ茶                                              |
| 27   | 木 | 味噌<br>ラーメン                                            | 竹輪の磯辺焼き バナナ<br>スティック野菜             | 中華めん・こむぎこ<br>かたくりこ・米 | ぶたにく・ちくわ                  | たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・コーン・のり<br>きゅうり・なめし                  | オレンジ   | ※菜めしおにぎり(軟飯)<br>ほうじ茶                                      |
| 28   | 金 | ごはん(軟飯)                                               | 鮭の照り焼き りんご<br>塩肉じゃが すまし汁           | 米・じゃがいも              | さけ・とりにく                   | たまねぎ・にんじん・しいたけ・いんげん<br>こまつな・もやし・コーン                    | バナナ    | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 29   | 土 | 麻婆丼<br>(軟飯)                                           | バナナ<br>塩こうじ和え スープ                  | 米・かたくりこ              | ぶたにく・とうふ                  | ねぎ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・こまつな<br>コーン                          | せんべい   | かぼちゃポーロ<br>ほうじ茶                                           |
| 31   | 月 | ごはん(軟飯)                                               | 鶏肉の香味焼き オレンジ<br>竹輪のごま和え すまし汁       | 米・ごま<br>さつまいも        | とりにく・ちくわ<br>とうにゅう         | ねぎ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・にんじん<br>たまねぎ                      | バナナ    | さつまいもきんとん<br>ほうじ茶                                         |
| [行事] |   | ・3日(月) お誕生会 お楽しみ給食<br>・7日(金) お別れ遠足(年長)<br>・22日(土) 卒園式 |                                    |                      |                           |                                                        |        | エネルギー たんぱく質<br>3歳未満児 463kcal 17.3g<br>3歳以上児 538kcal 21.2g |

今月の平均給与栄養量



☆都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※18日(火)、25日(火)、27日(木)は非常食を兼ねて提供します。



給食で使用する食材は必ず使用日までに  
お試しください。  
ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。