

令和6年度 3月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ キャベツときゅうりの浅漬け みそ汁（麴 玉ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖 ／ごま油／麴／せんべい	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン／キャベツ／きゅうり／玉ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
3 月	鮭の混ぜ込みちらし つくね焼き キャベツのごまサラダ すまし汁（ねぎ 花麴） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／砂糖／かたく り粉／サラダ油／すり ごま（白）／麴／ホッ トケーキの素	焼鮭あらほぐし／鶏ひ き肉／牛乳／ホイップ クリーム	きゅうり／えのきたけ ／ねぎ／キャベツ／も やし／人参	★ホットケーキ 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
4 火	ごはん すき焼き風煮 フロッコリーときゅうりのごま和え みそ汁（大根 玉ねぎ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／サラダ油／砂糖／す りごま（白）	豚肩ロース／焼き豆腐 ／みそ／ツナ缶	白菜／えのきたけ／ね ぎ／フロッコリー／ きゅうり／玉ねぎ／大 根／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	かぼちゃポーロ 麦茶
5 水	ごはん ゆであいカレー（キーマ） ひじきの炒り煮 ゼリー 麦茶	鉄塩せん／こめ／じゃ がいも／サラダ油／有 塩バター／薄力粉／し らたき／砂糖／ゼリー ／食パン	豚ひき肉／牛乳／油揚 げ	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／干ひじき／い ちごジャム	★ジャムサンド 牛乳	鉄塩せん 麦茶
6 木	バターロール マカロニミートグラタン グリーンサラダ スープ（ねぎ えのき） 麦茶	たべっこどうぶつ／バ ターロール／マカロニ ／有塩バター／サラ ダ油／薄力粉／砂糖／ エッグケア／ビスコ／ コンソメリング	豚ひき肉／ピザ用チー ズ／ツナ缶／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト 缶詰／キャベツ／きゅ うり／コーン／ねぎ／ えのきたけ	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶
7 金	ごはん 鮭の西京焼き（乳児：カレイ） もやしとハムのナムル すまし汁（麴 わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／砂糖／すりごま （白）／ごま油	しろさけ／カレイ／み そ／ロースハム	もやし／きゅうり／人 参／わかめ	★おにぎり 麦茶	カルデツウエハース 麦茶
8 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 大根のドレッシングあえ スープ（キャベツ コーン） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／砂糖／クッキー	鶏肉モモ	マーマレード／大根／ きゅうり／キャベツ／ コーン	クッキー せんべい 麦茶	せんべい 麦茶
10 月	＜ゆりぐみ リクエスト＞ ラーメン 鶏肉の甘辛煮 フロッコリーのサラダ ラーメンスープ（醤油） 麦茶	むらさきいもせんべい ／中華めん／砂糖／サ ラダ油／ごま油／ホッ トケーキの素	鶏肉モモ／ロースハム ／豚ひき肉／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／ブ ロッコリー／人参／ きゅうり／ねぎ／わか め／コーン／りんご	★リンゴケーキ 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
11 火	ごはん かじきのパン粉焼き もやしのごま和え みそ汁（大根 なめこ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／パン粉／サラダ油／ 砂糖／すりごま（白） ／ホットケーキの素	めかじき／ロースハム ／みそ／バナナ豆乳／ 牛乳	もやし／きゅうり／人 参／なめこ／大根	★バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	かぼちゃポーロ 麦茶
12 水	ごはん 鶏肉のトマト煮込み フロッコリーとツナの和風サラダ スープ（小松菜 コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖	鶏肉モモ／ツナ	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリーンピース／フロ ッコリー／きゅうり／人 参／小松菜／コーン	★おにぎり 麦茶	鉄塩せん 麦茶
13 木	ケチャップライス チキンカツ フレンチサラダ スープ（コーン ベーコン） アップル乳酸菌 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／薄力粉 ／パン粉／砂糖／ホッ トケーキの素／バター	ウィンナー／鶏肉モモ ／ベーコン／牛乳／ホ イップクリーム	玉ねぎ／人参／キャベ ツ／きゅうり／みかん 缶／干しぶどう／コー ン	★ココアのケーキ 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶
14 金	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁（もやし キャベツ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／砂糖 ／ペアビスケット／ソ フトせんべい	鶏肉モモ／みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／ 焼きのり／もやし／ キャベツ	ペアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	カルデツウエハース 麦茶
15 土	ごはん 豚肉の甘辛煮 お浸し（もやし きゅうり） みそ汁（豆腐 ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／砂糖／せんべい	豚モモ／糸けつり／豆 腐／みそ	玉ねぎ／ピーマン／も やし／きゅうり／人参 ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	クッキー 麦茶
17 月	ごはん 煮魚（かれい） ビーフの中華風サラダ みそ汁（大根 玉ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／砂糖／ビー フ／サラダ油／ごま油 ／バター／薄力粉	まがれい／ロースハム ／みそ／牛乳	きゅうり／人参／玉ね ぎ／大根	★マーブルクッキー 牛乳	むらさきいもせんべい 麦茶
18 火	＜ゆりぐみ リクエスト＞ まめくらのパン ハンバーグ スパゲティサラダ スープ（玉ねぎ ベーコン） 麦茶	かぼちゃポーロ／まめ くらのパン／かたく り粉／砂糖／スパゲッ ティ／エッグケア／こ め	豚ひき肉／牛乳／ロー スハム／ベーコン	玉ねぎ／人参／キャベ ツ／きゅうり	★おにぎり 麦茶	かぼちゃポーロ 麦茶
月平均栄養価（以上児）		エネルギー	485kcal、タンパク質	19.8g、脂質	15.1g、食塩相当量	1.3g
月平均栄養価（未満児）		エネルギー	371kcal、タンパク質	15.2g、脂質	11.8g、食塩相当量	1.1g

令和6年度 3月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 ／ 水	ごはん 鶏肉のかわり焼き 大根とツナのマヨサラダ すまし汁（ねぎ カマボコ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッグ ケア／パン粉／マカ ロニ／砂糖	鶏肉モモ／ツナ／かま ぼこ／きな粉／牛乳	大根／きゅうり／人参 ／ねぎ	★マカロニきなき 牛乳	
21 ／ 金	＜ゆりぐみ リクエスト＞ ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁（麴 わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／はる さめ／砂糖／麴／かり んとう／揚げあられ	豚モモ／ロースハム／ みそ／牛乳	玉ねぎ／きゅうり／人 参／わかめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
22 ／ 土	ごはん ドライカレー ほうれん草のサラダ ／ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／エッ グケア／ゼリー／クッ キー	豚ひき肉／ツナ	トマト缶詰／人参／玉 ねぎ／ほうれん草／ コーン	クッキー せんべい 麦茶	
24 ／ 月	ごはん ゆうあいカレー（チキン） もやしときゅうりのドレッシング和え バナナ 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／じゃがいも／ サラダ油／有塩バター ／薄力粉／砂糖／ホッ トケーキの素	鶏肉もも／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／もやし／きゅ うり／オレンジジュ ース	★オレンジ蒸しパン 牛乳	
25 ／ 火	ごはん 豆腐ナゲット わかめサラダ みそ汁（えのき 玉ねぎ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／かたくり粉／サラダ 油／砂糖／ごま油	押豆腐／鶏ひき肉／み そ／ヨーグルト	玉ねぎ／わかめ／もや し／人参／えのきたけ ／みかん缶／パイン缶 ／黄桃缶／バナナ	★フルーツヨーグルト和え 麦茶	
26 ／ 水	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼（乳児：カレイ） ほうれん草の納豆和え スープ（かぶ コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッ グケア／砂糖	しろさけ／カレイ／み そ／挽きわり納豆／糸 けづり／鶏ひき肉	ほうれんそう／人参／ かぶ／コーン	★そぼろおにぎり 麦茶	
27 ／ 木	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒めもの ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（豆腐 ねぎ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／エッグ ケア／砂糖／ばかうけ	鶏肉モモ／みそ／絹ご し豆腐／ヨーグルト	玉ねぎ／ブロッコリー ／コーン／人参／ねぎ	はかうけ ヨーグルト 麦茶	
28 ／ 金	ごはん 豚丼の具 大根と人参の塩昆布あえ 中華スープ 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／サラダ油／砂糖 ／ごま油／源氏パイ／ カリボテミニ	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／大根／人参／ 塩昆布／わかめ／コー ン	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
29 ／ 土	ごはん 焼肉 おかか和え（キャベツ 人参） みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／砂糖／麴／せん べい	豚モモ／糸けづり／み そ	玉ねぎ／ピーマン／ キャベツ／人参／わか め	クッキー せんべい 麦茶	
31 ／ 月	ごはん みそ豚 かぼちゃの含め煮 スープ（豆腐 コーン） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／砂 糖／食パン／マーガリ ン	豚モモ／みそ／豆腐／ きな粉／牛乳	ねぎ／キャベツ／かぼ ちゃ／コーン	★きなきサンド 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	

今月の“旬” な～んだ？ 【3月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「かぶ」です。

春の七草の「すずな」 栄養価が高いのは葉

白い球型の小カブが一般的ですが、赤や黄、紫色など、さまざまな色や形、大きさの品種があります。地域に根差す在来種が多いのも特徴で、その数は80とも言われます。根は生でも、みずみずしくて美味しいですし、漬けたり、焼いたり、煮たりすると、食感や甘味が変化して、また違った楽しみがあります。また、1時間ほど干すだけでも甘みと旨みが凝縮されます。

★カブの選び方

根にツヤとハリがあり、ヒゲ根の少ないもの。球型品種は、きれいな丸のものを選びましょう。葉は、緑が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

★カブの栄養

カリウムとビタミンC、食物繊維、デンプンを分解する消化酵素のジアスターゼなどが含まれます。生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消に良いです。葉の部分はβ-カロテンやビタミンC、カルシウムなどが豊富で緑黄色野菜に分類されます。

3/26のスープに入ります

