たまほいくえん献立表

2024年3月

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
日 ぎょうじ				**1** ひなまつり	**2** 新年度説明会・懇談会	**3** お休み
こよみ 昼食 午後のおやつ 延長保育軽食				☆ひなまつりメニュー☆ ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え デコポン りんごゼリー　ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ りんご せんべい　バナナ 麦茶 せんべい	ひなまつり
4	**5** 健康教室(幼)	**6** 防災訓練	**7** リード合奏指導 新入園児説明会	**8** 卒園式リハーサル	**9**	**10** お休み
ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え オレンジ 蒸し大学芋 牛乳 わかめおにぎり	啓蟄 ご飯 味噌汁 チーズミートローフ 野菜ソテー バナナ ふりかけおにぎり　小魚 麦茶 コーンおにぎり	豚玉丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ ジャムヨーグルト　ビスケット 麦茶 鶏そぼろおにぎり	チキンカレー（雑穀ご飯） トマトドレッシング和え ジョア クッキー 牛乳 しらすおにぎり	ご飯 味噌汁 松風焼き 白菜の和え物 バナナ キャロットチーズ蒸しパン 牛乳 味噌おにぎり	ビビンバ丼 味噌汁 もやしときゅうりの酢の物 りんご せんべい　バナナ 麦茶 せんべい	
11 乳児健診 身体測定(あ・た)	**12** 健康教室(幼) 身体測定(ち・か)	**13** 身体測定(も・う) 卒園お茶会	**14**	**15** 身体測定(幼) 誕生日会	**16** 卒園式	**17** お休み
ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き なめ茸和え グレープフルーツ ココアちんすこう 牛乳 青のりおにぎり	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ チーズ ひじきおにぎり　小魚 麦茶 わかめおにぎり	麦ご飯 味噌汁 カレイの煮付け こんにゃくとごぼうの煮物 りんご スイートパンプキン 牛乳 ゆかりおにぎり	ご飯 味噌汁 にら玉 春雨の中華和え オレンジ じゃこトースト 牛乳 塩昆布おにぎり	☆卒園お祝いメニュー☆ 赤飯 お吸い物 えびフライ ブロッコリーのサラダ いちご 誕生日会カップケーキ 乳児：麦茶　幼児：紅茶 コーンおにぎり	チキンピラフ 味噌汁 コーンサラダ グレープフルーツ せんべい　バナナ 麦茶 せんべい	
18	**19**	**20** お休み	**21**	**22**	**23**	**24** お休み
ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜とわかめの和え物 りんご 野菜スティックビスケット 牛乳 鶏そぼろおにぎり	☆二十四節気メニュー：春分☆ 筍ご飯 味噌汁 鰆の香り焼き じゃが芋の炒め物 はっさく 二色ぼたもち　小魚 麦茶 ふりかけおにぎり	春分の日 	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え チーズ わかめおにぎり（防災食品） 麦茶 味噌おにぎり	ご飯 味噌汁 チキンのホワイトソースがけ ツナサラダ バナナ 中華風カステラ 牛乳 わかめおにぎり	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め きゃべつのひじきごま和え オレンジ せんべい　バナナ 麦茶 せんべい	
25	**26**	**27**	**28**	**29** 思い出遠足(5)	**30**	**31** お休み
ご飯 味噌汁 鶏照り南蛮風 小松菜のお浸し チーズ ぶどうゼリー　ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	ご飯 味噌汁 コロッケ チンゲン菜のソテー バナナ ミールケア製フルーツパン 牛乳 塩昆布おにぎり	ご飯 味噌汁 中華風コーンミートローフ もやしの中華サラダ オレンジ コーンフレーククッキー 牛乳 ふりかけおにぎり	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま焼き 南瓜の和え物 チーズ 塩昆布おにぎりおにぎり 小魚　麦茶 しらすおにぎり	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ひじきと切干大根の煮物 りんご お好み焼き 牛乳 鶏そぼろおにぎり	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ グレープフルーツ せんべい　バナナ 麦茶 せんべい	

※　材料や行事の都合により献立を変更する場合がございます。
※1　乳児（１歳～２歳児）は、昼食及びおやつで１日の給与栄養　量の50%を供給します。また、幼児（３歳～５歳児）は、昼　食及びおやつで１日の給与栄養量の40%を供給します。
※　（　）記号詳細　　数字→各学年　全→全園児　幼→幼児　乳→乳児　た→たんぽぽ　ち→ちゅうりっぷ　う→うめ　も→もも　分→分園　か→かりん　あ→あんず

給食栄養給与目標量/今月の栄養価平均値

		エネルギー	たんぱく質	脂質
３歳以上児	目標量	589kcal	23.5g	17.0g
	平均値	601kcal	23.5g	17.2g
3歳未満児	目標量	493kcal	19.7g	14.3g
	平均値	524kcal	21.0g	16.5g

※1

日	曜	昼食材料名
1	金	米　油　麩　ウエハース　油揚げ　鮭　卵　鶏　牛乳　干し椎茸　人参　さやえんどう　焼きのり　大根　三つ葉　キャベツ　きゅうり　デコポン　りんごジュース　アガー
2	土	米　油　ノンエッグマヨネーズ　せんべい　豚　牛乳　人参　しめじ　わかめ　玉ねぎ　チンゲン菜　もやし　コーン　りんご　バナナ
3	日	お休み
4	月	米　さつま芋　ごま　鶏　納豆　牛乳　玉ねぎ　白菜　万能ねぎ　大根　人参　小松菜　オレンジ
5	火	米　麩　パン粉　片栗粉　油　豚　豆腐　チーズ　ベーコン　ふりかけかつお　煮干し　牛乳　南瓜　えのき　玉ねぎ　キャベツ　人参　ピーマン　バナナ
6	水	米　スパゲティ　油　マンナビスケット　豚　卵　高野豆腐　チーズ　ヨーグルト　スキムミルク　牛乳　玉ねぎ　小松菜　大根　人参　きゅうり　コーン　グレープフルーツ　りんごソース
7	木	米　もちきび　黒米　じゃが芋　油　小麦粉　バター　鶏　ジョア　卵　牛乳　玉ねぎ　人参　キャベツ　チンゲン菜　カレールウ　トマトドレッシング
8	金	米　パン粉　ごま　片栗粉　小麦粉　油　鶏　豆腐　チーズ　牛乳　もやし　なめこ　万能ねぎ　玉ねぎ　人参　白菜　きゅうり　バナナ
9	土	米　油　ごま油　ごま　せんべい　豚　豆腐　鶏　牛乳　生姜　ほうれん草　人参　えのき　にら　もやし　きゅうり　コーン　りんご　バナナ
10	日	お休み
11	月	米　麩　小麦粉　油　鶏　牛乳　玉ねぎ　わかめ　焼きのり　白菜　人参　小松菜　なめ茸　グレープフルーツ　ココア
12	火	米　油　ごま油　豆腐　豚　鶏　チーズ　油揚げ　煮干し　牛乳　ほうれん草　しめじ　キャベツ　もやし　人参　大根　きゅうり　パプリカ　ひじき
13	水	米　押し麦　油　バター　カレイ　さつま揚げ　スキムミルク　牛乳　白菜　長ねぎ　チンゲン菜　ごぼう　こんにゃく　人参　グリンピース　りんご　南瓜
14	木	米　油　片栗粉　春雨　ごま油　食パン　厚揚げ　卵　ハム　しらす　チーズ　牛乳　キャベツ　大根　にら　玉ねぎ　人参　ほうれん草　オレンジ
15	金	米　もち米　ごま　小麦粉　パン粉　油　片栗粉　ノンエッグマヨネーズ　バター　小豆　えび　ハム　卵　牛乳　生クリーム　白菜　長ねぎ　しめじ　ブロッコリー　大根　人参　いちご　オレンジ
16	土	米　バター　じゃが芋　油　せんべい　鶏　牛乳　玉ねぎ　人参　パセリ　えのき　チンゲン菜　キャベツ　コーン　グレープフルーツ　バナナ
17	日	お休み
18	月	米　麩　油　小麦粉　卵　豚　牛乳　ゆかり　長ねぎ　ほうれん草　切干大根　玉ねぎ　人参　万能ねぎ　白菜　わかめ　りんご　パセリ
19	火	米　ごま油　じゃが芋　油　もち米　油揚げ　麩　きな粉　こしあん　煮干し　牛乳　筍　玉ねぎ　しめじ　小松菜　にんにく　生姜　人参　グリンピース　はっさく
20	水	お休み
21	木	米　油　ごま　鶏　チーズ　牛乳　生姜　ほうれん草　大根　干し椎茸　長ねぎ　ブロッコリー　白菜　コーン　人参ドレッシング　わかめ
22	金	米　じゃが芋　油　バター　小麦粉　鶏　牛乳　ツナ　卵　玉ねぎ　人参　大根　きゅうり　パプリカ　バナナ　ホワイトソース
23	土	米　油　ごま　せんべい　厚揚げ　豚　牛乳　えのき　チンゲン菜　玉ねぎ　人参　グリンピース　生姜　にんにく　キャベツ　もやし　ひじき　オレンジ　バナナ　カレー粉
24	日	お休み
25	月	米　ノンエッグマヨネーズ　ウエハース　高野豆腐　鶏　卵　かつお節　チーズ　牛乳　玉ねぎ　南瓜　干し椎茸　人参　パセリ　小松菜　キャベツ　ぶどうジュース　アガー
26	火	米　コロッケ　油　片栗粉　フルーツパン　ベーコン　牛乳　大根　人参　万能ねぎ　チンゲン菜　白菜　しめじ　バナナ
27	水	米　片栗粉　ごま油　ごま　小麦粉　油　コーンフレーク　豚　豆腐　鶏　牛乳　キャベツ　干し椎茸　にら　玉ねぎ　生姜　コーン　もやし　きゅうり　人参　オレンジ
28	木	米　ごま　鶏　ハム　チーズ　煮干し　牛乳　人参　長ねぎ　チンゲン菜　南瓜　塩昆布
29	金	米　玄米　麩　小麦粉　油　ノンエッグマヨネーズ　赤魚　豚　干しえび　かつお節　牛乳　白菜　小松菜　生姜　ひじき　切干大根　人参　グリンピース　りんご　キャベツ　青のり
30	土	米　ごま油　片栗粉　油　せんべい　豆腐　鶏　牛乳　玉ねぎ　しめじ　わかめ　大根　人参　干し椎茸　白菜　きゅうり　グレープフルーツ　バナナ
31	日	お休み