



献立表



ふじこども園

令和6年3月

日	曜	未満児 追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食の エネルギー (Kcal)
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のものとなる)	緑 (体の調子を整える)			
1	金	ごはん パリっ子演技 ●誕生日●	ひな祭りライス マチドッグ すき汁 アイス	とりにく えび さくらんぼ た まご とうふ すきみるく ざゅ うにゅう みそ	こめ さとう あぶら 棒ふ アイ ス ホットケーキミックス ジャガイ モ	ぱりっこ演け 乾椎茸 たけのこ水 煮にんじん 玉葱 さやえんどう 長ねぎ	ミルク 蒸しパン	白粥 野菜煮	236
2	土	ごはん ゆで卵 ヤクルト ●運動会参観●	ハヤシライス ポテトフライ 福音演 オレンジ	うずらたまご 合挽き肉 ざゅう にゅう	こめ ヤクルト ジャガイモ あぶ ら	玉葱 にんじん ふくしんづけ オ レンジ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	272
3	日								
4	月	ごはん 一口チーズ ショア	どさんこ汁 ソーセージフライ バナナ	チーズ 豚肩ロース みそ ざょに くソーセージ たまご ざゅうにゅう	こめ にゅうさんさんいんりょう じゃかいも ごま油 バター 薄力 粉 パンこ あぶら	もやし 玉葱 にんじん コーン キャベツ しょうが こねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	303
5	火	ごはん マチトマト	コーンフレークチキン サラスパサラダ わかめスープ オレンジ	とりにく チーズ まぐろ わかめ すきみるく きなこ	こめ マヨネース コーンフレーク パンこ サラスパ ドレッシング さ とう マカロニ ジャガイモ	ミニトマト レタス にんじん 長 ねぎ しみじ オレンジ 玉葱	ミルク マカロニきな粉	白粥 マッシュ和え	333
6	水	ごはん マチトマト ●運動訓練●	納豆(ほんべん パンパンジー [●] みそ汁(大根) バナナ	ほんべん 挽きわり納豆 たまご とりにく わかめ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら マ ヨネース さとう 板ふ ジャガイ モ	ミニトマト パセリ きゅうり レタ ス にんじん だいこん えのきた け バナナ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	429
7	木	ごはん 味道楽ふりかけ	スープスパゲティー ハムチーズフライ パン	味道楽ふりかけ 腹ひき肉 ざゅう にゅう シチュー ハム スライス チーズ すきみるく みそ	こめ スパゲティー 薄力粉 パン こ あぶら さとう ジャガイモ	玉葱 にんじん ピーマン コーン しめじ マッシュルーム パインアップ フル	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	338
8	金	ごはん ミニオムレツ ●お別れ会●	ミックスカレー ミックスフライ 福音演 フルーツカルビス	ミニオムレツ 豚ひき肉 えび た まご いかリングフライ 豚肉 杏 仁豆腐 すきみるく	こめ あぶら ジャガイモ さとう 薄力粉 パンこ カルビス	にんじん 玉葱 コーン レース ふくしんづけ バナナ もも なつ みかん	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	516
9	土	ごはん ヤクルト 一口チーズ	牛丼 えびチリ オレンジ ●新入園児説明会●	チーズ ざゅうにく やきとうふ えびフリッター ざゅうにゅう とう ふ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら ごま油 片栗粉	玉葱 乾椎茸 たけのこ水煮 しょ うが オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	261
10	日								
11	月	ごはん 煮豆 ショア	マーポー豆腐 ちくわチーズ焼き キウイ	煮豆 とうふ 豚ひき肉 みそ 竹 輪 チーズ ざゅうにゅう	こめ にゅうさんさんいんりょう ご ま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン たけのこ しょが 乾椎茸 長ねぎ きゅうり キウイ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	270
12	火	ごはん マチトマト	スタミナポーク 春雨サラダ みそ汁(じゃが芋) バナナ	豚肉 ハム あぶらあげ みそ す きみるく	こめ 薄力粉 あぶら さとう は るさめ ごま ごま油 ドレッシン グ ジャガイモ さつまいも	ミニトマト きゅうり にんじん 玉 葱 バナナ	ミルク 大学芋	白粥 マッシュ和え	444
13	水	ごはん ミックス納豆	塩ラーメン ざょうざ オレンジ	挽きわり納豆 チーズ うずらたま ご ぶたにく なると わかめ こ んぶ ざょうざ みそ	こめ 生中華めん さとう カルビ ス ジャガイモ	パセリ ほうれんそう しならく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 オ レンジ	カルビス 菓子	白粥 野菜煮	507
14	木	ごはん 鮭フレーク	焼きうどん ハムエッグ みそ汁(なめこ) いちご	さけ ぶたにく かつお節 たまご ハム のり とうふ 白みそ すき みるく	こめ うどん さとう てんぷら粉 あぶら	玉葱 にんじん もやし 長ねぎ しめじ ほうれんそう なめこ い ちご	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	341
15	金	ごはん おかかふりかけ	グラタン グリーンサラダ 白菜スープ バナナ	あかかふりかけ とりにく ざゅう にゅう ピザ用チーズ ハム ベー コン すきみるく みそ	こめ マカロニ あぶら バター ドレッシング ごま さとう ごま 油 ジャガイモ	にんじん 玉葱 フロッコリー きゅ うり レタス はくさい しめじ バ ナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	272
16	土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	せんべい汁 野菜コロッケ オレンジ	チーズ とりにく ざゅうにゅう み そ	こめ ヤクルト さとう あぶら コ ロッケ ジャガイモ	ささかきごぼう にんじん まいた け 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 オ レンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	378
17	日								
18	月	ごはん じゃこピーマン ショア	塩ちゃんこ汁 チキンナゲット バインヨーグルト	しらす干し 鶏挽肉 とうふ 千キ ンナゲット ヨーグルト ざゅうにゅ う	こめ ごま油 さとう にゅうさん さんいんりょう あぶら	ピーマン はくさい にんじん 長 ねぎ パインアップフル	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	354
19	火	ごはん すきやきふりかけ	チキントマト煮 ボテトサラダ 二郎たまスープ キウイ	すきやきふりかけ とりにく ハム たまご すきみるく かつお節 あおのり えび	こめ あぶら バター さとう ジャ ガイモ マヨネース お好み焼き 粉	玉葱 マッシュルーム トマト きゅ うり にんじん にら えのきだけ キウイ キャベツ	ミルク お好み焼き	白粥 マッシュ和え	355
20	水	春分の日							
21	木	ごはん スタミナ納豆	カレー肉うどん えびの天ぷら バナナ	挽きわり納豆 鶏挽肉 梱かまぼ こ うずらたまご ぶたにく のば しえび みそ	こめ ごま油 うどん 片栗粉 さ とう 天ぷら粉 あぶら ジャガイ モ	長ねぎ 玉葱 コーン バナナ り んごジュース	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	338
22	金	ごはん マチトマト	チーズハンバーグ りんごのサラダ オレンジ 豆腐とわかめのみそ汁	ざゅうにゅう とうふ たまご 豚ひ き肉 ピザ用チーズ ハム わかめ 白みそ すきみるく みそ	こめ あぶら パンこ マヨネース さとう ジャガイモ	ミニトマト 玉葱 にんじん コー ン キャベツ りんご レタス きゅ うり えのきだけ オレンジ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	369
23	土	卒園式						幼児りんごジュース	-
24	日								
25	月	ごはん のり佃煮 ショア	けんちん汁 若鶏唐揚 バナナ	のり佃煮 とりにく とうふ 白 みそ ざゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんさんいんりょう こん にゃく さといも ごま油 さとう 片栗 粉 あぶら 薄力粉 ジャガイモ	大根 にんじん 長ねぎ しょうが バナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	381
26	火	ごはん マチトマト	豚肉のピカタ ジャーマンポテト もやしのスープ オレンジ	豚肉 たまご ウインナー わかめ ベーコン すきみるく みそ	こめ 薄力粉 あぶら ジャガイモ さとう	ミニトマト 玉葱 コーン もやし えのきだけ オレンジ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	235
27	水	ごはん 薩フレーク	醤油ラーメン しゃうまい いちご	さけ 焼き豚 わかめ 梱かまぼ こ うずらたまご しゃうまい ざゅ うにゅう たまご みそ	こめ 生中華めん 棒ふ さとう あぶら カルビス ホットケーキミック ス ジャガイモ	長ねぎ もやし ほうれんそう し ならく いちご 玉葱	カルビス ホットケーキ	白粥 野菜煮	488
28	木	ごはん 一口チーズ	さばの立田揚げ 野菜炒め 豆腐としめじのみそ汁 バナナ	チーズ さば ぶたにく とうふ 白みそ あぶらあげ すきみるく みそ	こめ 片栗粉 さとう あぶら こ んにゃく ごま油 ジャガイモ	しょうが キャベツ もやし にんじ ん さくらげ ピーマン しめじ バナナ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	360
29	金	ごはん 健骨納豆	大根のうま煮 すまじ汁(ふ) パイ	挽きわり納豆 しらす干し おかかふり かけ とりにく ちくわ うずらたまご なま あげ わかめ すきみるく みそ	こめ さとう 結びこんにゃく 棒 ふ ジャガイモ	大根 にんじん 長ねぎ パイン アップフル 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	313
30	土	ごはん のり玉ふりかけ ヤクルト	きつねうどん のりちくわ天 オレンジ ●卒業式●	あぶらあげ 梱かまぼこ こんぶ 竹輪 あおのり ざゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト うどん さとう 天 ぷら粉 あぶら ジャガイモ	ほうれんそう 長ねぎ 乾椎茸 オ レンジ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	344
31	日								

給食MEMO

3/23 卒園式 は給食がありませんので
保育希望の方はお弁当持参をお願いします。

■の日はスプーンを持たせてください。

□の日はめん類です。
ご飯の量は加減をお願いします。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q ちゃんこ鍋は誰が作る料理？

- ①マラソン選手
- ②野球選手
- ③お相撲(すもう)さん

A 正解は③。

相撲部屋で食事を作る当番の力士を「ちゃんこ番」、ちゃんこ番が作る鍋料理を「ちゃんこ鍋」と呼びます。具だくさんで栄養バランスがよい鍋料理は、お相撲さんの食事の定番です。

ひな祭りの菴(ひし)もち

ひな祭りには菴もちを飾ってお祝いをしま
す。下から緑・白・ピンクの色がついて
て、魔除けや健康を願う意味が込めら
れています。また雪(白)の下から新芽
(緑)が芽吹き、桃(ピンク)の花が咲く、
春の様子を表すともいわれています。

