



3月給食献立(乳児・幼児食)

3月1日～3月15日給食献立

3月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	493	19.3	16.7	1.0
3～5歳児	527	20.0	16.4	1.6

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	土	牛乳 Happyターン	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん ラムネ	米・酒・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・グリーンピース・だし汁・上白糖・みりん・なたね油 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・ラムネ
3	月	牛乳 ルヴァン	《ひなまつり》 ひなちらし寿司 筑前煮 花麩のすまし汁	カルピス ひなあられ サラダせん(幼児のみ)	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・しょうゆ・錦糸玉子・人参・きゅうり・桜でんぶ・干し椎茸・のり・ひななまほこ 鶏肉・レンコン・ごぼう・たけのこ・こんにやく・人参・グリーンピース・なたね油・上白糖・しょうゆ・だし汁 花麩・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 カルピス・ひなあられ・サラダせん
4	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯・鶏の唐揚げ ほうれん草のサラダ ミルクスープ	牛乳 フルーツドッグ	米・鶏肉・しょうが・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油 ほうれん草・ツナ・ハム・マヨネーズ じゃが芋・玉ねぎ・コーン・牛乳・コンソメ 牛乳・ドッグパン・ホイップ・黄桃缶・みかん缶
5	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・さば・塩・なたね油 大根・人参・厚揚げ・ねぎ・だし汁・上白糖・しょうゆ・みりん・塩 わかめ・玉ねぎ・えのき・味噌 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
6	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	牛乳 きな粉ちんすこう	米・鶏卵・豆腐・豚肉・もやし・玉ねぎ・にら・人参・しょうゆ・だしの素・ごま油 ブロッコリー・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・上白糖・なたね油・きな粉
7	金	牛乳 野菜クラッカー	ミートスパゲティ 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 いももち	スパゲティ・塩・なたね油・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・なたね油・ケチャップ・トマト缶・ウスターソース 大豆・小松菜・ツナ・人参・和風ドレッシング 白菜・玉ねぎ・しめじ・コンソメ・パセリ・塩 牛乳・じゃが芋・片栗粉・なたね油・しょうゆ・上白糖
8	土	牛乳 Happyターン	てりやき丼 すまし汁 バナナ	牛乳 マリー ニコニコゼリー	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・マリービスケット・ニコニコゼリー
10	月	牛乳 ルヴァン	ドライカレー ツナサラダ じゃが芋のスープ	牛乳 マカロニきな粉	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・なたね油・小麦粉・カレー粉・塩・ケチャップ キャベツ・人参・ツナ・ごまだれ じゃが芋・玉ねぎ・大豆・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
11	火	牛乳 オレンジ	炊き込みご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜のおかか煮 のっぺい汁(郷土料理・新潟県)	牛乳 ごまクッキー	米・しめじ・人参・ちくわ・酒・みりん・しょうゆ・さわら・酒・みりん・しょうゆ・レモン果汁 小松菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖・だし汁 大根・里芋・人参・こんにやく・揚げ・ねぎ・しょうゆ・塩・片栗粉 牛乳・小麦粉・黒ごま・上白糖・牛乳・無塩バター
12	水	牛乳 ぱりんこ	菜飯おにぎり ハンバーグ ウインナー ポテトサラダ・バナナ	お茶 お好み焼き	米・菜めしの素・ハンバーグ・ケチャップ・ウインナー じゃが芋・人参・グリーンピース・コーン・マヨドレ バナナ ほうじ茶・キャベツ・天かす・人参・豚ミンチ・小麦粉・鶏卵・だし汁・おたふくソース・粉かつお・青のり
13	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 牛肉とひじきの炒め煮 白菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 バナナケーキ	米・牛肉・ひじき・ごぼう・人参・さつま揚げ・糸こんにやく・切干大根・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 白菜・人参・コーン・ポン酢 玉ねぎ・おつゆ麩・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・バナナ
14	金	牛乳 野菜クラッカー	焼きそば ジャーマンポテト たまごスープ	お茶 昆布おにぎり	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・パセリ・なたね油・塩・コンソメ 鶏卵・豆腐・ねぎ・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・塩昆布
15	土	牛乳 Happyターン	野菜のそぼろ炒め丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・もやし・人参・塩・しょうゆ・上白糖・ごま油 大根・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ

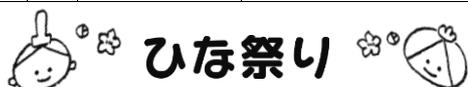
3月給食献立(乳児・幼児食)

3月17日～3月31日給食献立

2024年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
17	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス かみかみサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク	米・牛肉・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク 大豆・切干大根・きゅうり・ちりめんじゃこ・ごまだれ オレンジ 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
18	火	牛乳 バナナ	ロールパン ポークチャップ インゲンのサラダ キャベツのスープ	牛乳 ふかし芋	ロールパン・豚肉・塩・ケチャップ・ウスターソース・玉ねぎ・人参・しめじ・小麦粉・無塩バター・なたね油 インゲン・コーン・ハム・和風ドレッシング キャベツ・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・さつま芋・塩
19	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鱈フライ 大根の梅和え 味噌汁	牛乳 ジャム蒸しパン	米・あじフライ・なたね油・とんかつソース 大根・人参・梅干し・上白糖・しょうゆ 小松菜・揚げ・玉ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・りんごジャム
21	金	牛乳 野菜クラッカー	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん缶	お茶 ぼたもち	うどん・揚げ・上白糖・しょうゆ・かまぼこ・ほうれん草・人参・しめじ・みりん・しょうゆ・だし汁 かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉 みかん缶 ほうじ茶・米・もち米・塩・こしあん・きな粉・上白糖
22	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 中華スープ バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 青梗菜・玉ねぎ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
24	月	牛乳 ルヴァン	他人丼 チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 りんご寒天	米・豚肉・玉ねぎ・人参・鶏卵・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖・ねぎ 青梗菜・コーン・かにかま・ポン酢 玉ねぎ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
25	火	牛乳 オレンジ	ご飯 白身魚のバターしょうゆ焼き ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁	牛乳 ピザトースト	米・ホキ・酒・しょうゆ・無塩バター ほうれん草・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖 大根・揚げ・白菜・味噌 牛乳・食パン・ハム・玉ねぎ・コンソメ・上白糖・ケチャップ・コーン・チーズ
26	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーの中華和え 白菜のスープ	牛乳 マドレーヌ	米・豚肉・酒・塩・玉ねぎ・白ねぎ・鶏がらだし・ごま油 ブロッコリー・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 白菜・人参・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・有塩バター・上白糖・ベーキングパウダー・鶏卵・レモン
27	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏肉の香味焼き インゲンのごま和え 味噌汁	牛乳 シュガーパイ	米・鶏肉・しょうが・ねぎ・しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 インゲン・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・パイシート・グラニュー糖
28	金	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 豚肉コロッケ キャベツのサラダ 味噌汁	牛乳 みかんヨーグルト	米・コロッケ・植物油・ケチャップ・とんかつソース キャベツ・きゅうり・コーン・和風ドレッシング しめじ・玉ねぎ・人参・味噌 牛乳・ヨーグルト・みかん缶・上白糖
29	土	牛乳 ハッピーターン	協力日	牛乳 ビスコ サラダせん	牛乳・ビスコ・サラダせん
31	月	牛乳 ルヴァン	協力日	牛乳 ぼたぼた焼き ニコニコゼリー	牛乳・ぼたぼた焼・ニコニコゼリー



3月3日のひな祭りは、平安時代から行われている行事のひとつです。

病気をせず元気に過ごせるようおひなさまを飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。

ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色がついていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があります。

園やおうちで食べる時、じっくり観察しながら食べてみてください。

