

給食献立表

普通食

令和7年3月

ベビエンゼル八千代中央保育園

日付	献立	おやつ	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月3日	鮭のチラシ寿司 菜の花の和え物 すまし汁	桜もち(2歳児) イチゴホットケーキ(0.1歳) 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、胡麻、ごま油、麸、桜餅、ホットケーキミックス	鮭、鶏卵、のり、竹輪、かつお粉、牛乳、イチゴジャム、いりこ	人参、さやいんげん、菜の花、もやし、えのき、チンゲン菜、	395	17.9	7.3	0.9
3月4日	カレーライス(根菜) キャベツサラダ いちご	南瓜ドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、カレールウ、ごま、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス	とり肉、しらす干し、牛乳、いりこ	ごぼう、レンコン、大根、人参、玉ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜、トウモロコシ、南瓜	455	14.6	11.8	2.1
3月5日	麦ごはん 鱈の竜田揚げ 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、ごま、砂糖、おせんべい	さば、なまあげ、みそ、かつおこな、いりこ	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、白菜	410	16.5	13.9	1.4
3月6日	麦ごはん 肉豆腐 味噌汁	イチゴクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、小麦粉、ベーキングパウダー	焼豆腐、豚肉、白滝、鯉節、ひじき、わかめ、味噌、いちごジャム、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、キャベツ	450	16.4	14.7	1.4
3月7日	豚汁うどん 南瓜のそぼろ煮 バナナ	いなり寿司 いりこ	うどん、サラダ油、砂糖、米、ごま、油揚げ	豚肉、豆腐、二俣、鯉節、鶏肉、いりこ	大根、人参、ごぼう、ねぎ、南瓜、バナナ	429	17.9	9.6	1.4
3月10日	麦ごはん チキンのレモン風味焼き イタリアンサラダ 味噌汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、砂糖、オリーブ油、油揚げ、白玉粉	とり肉、ツナ、味噌、かつお粉、牛乳、チーズ、いりこ	レモン果汁、にんにく、キャベツ、列、きゅうり、トウモロコシ、パプリカ、大根	448	18.8	15.3	1.2
3月11日	麦ごはん 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 三食和え キャベツスープ	シュガー揚げパン いりこ	米、麦、じゃが芋、サラダ油、砂糖、ごま、コッペパン、グラニュー糖	生揚げ、鶏肉、ベーコン、いりこ	小松菜、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ	438	15.7	15.1	1.5
3月12日	麦ごはん 鮭のムニエル ほうれん草と白菜のサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、ごま、砂糖、ゴマ油、蒸しパンミックス	鮭、しらす干し、鯉節、味噌、チーズ、牛乳、いりこ	ほうれん草、白菜、舞茸、なめこ、ねぎ	325	18.3	9.7	1.3
3月13日	麦ごはん レンコンハンバーグ 菜の花のしらす和え 味噌汁	きな粉マカロニ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、マカロニ、きな粉	豚肉、鶏卵、しらす干し、豆腐、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、レンコン、菜の花、人参、チンゲン菜	424	20.4	12.8	1.3
3月14日	納豆チャーハン ささみと春雨の和え物 バナナ	マーブルケーキ いりこ	米、麦、サラダ油、マヨネーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、ココア	納豆、鶏卵、鶏肉、春雨、いりこ	人参、ねぎ、きゅうり、バナナ	457	13.9	11.2	0.7
3月17日	麦ごはん 焼きコロッケ 春雨サラダ わかめスープ	イチゴ蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、マヨネーズ、ごま、蒸しパンミックス	豚肉、チーズ、春雨、ハム、わかめ、いちごジャム、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、胡瓜、ねぎ	392	12.4	3.7	1.2
3月18日	麦ごはん カジキのオーロラソース きりこぶの煮付け 味噌汁	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、砂糖、食パン、砂糖、胡麻	磨きシキ、刻み昆布、ちくわ、味噌、かつお粉、チーズ、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、小松菜、えのきたけ	437	19.7	12.2	2.6
3月19日 リクエスト メニュー	麦ごはん 鶏のから揚げ 野菜炒め いちご	人参蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、蒸しパンミックス	とり肉、ウィンナーソーセージ、牛乳、いりこ	しょうが、にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、いちご	427	15.2	16.1	1.3
3月21日	ミートスパゲッティ ポテトグラタン バナナ	オレンジケーキ いりこ	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、じゃが芋、ホットケーキミックス、バター	豚肉、ベーコン、チーズ、生クリーム、いりこ	人参、玉ねぎ、パセリ、バナナ、人参	480	16.2	16.5	1.2
3月24日	麦ごはん きのこハンバーグ 小松菜のソテー 味噌汁	スウィートポテト 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉	豚肉、鶏卵、ベーコン、切り干し大根、味噌、かつお粉	玉ねぎ、えのきたけ、椎茸、小松菜、人参、コーン、ねぎ、さつま芋	456	17.5	12.6	1.9
3月25日	豚天丼 胡麻サラダ バナナ	オレンジクッキー いりこ	米、麦、揚げ玉、ごま、マヨネーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、サラダ油、砂糖	豚肉、鶏卵、海苔、マーマレード、いりこ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、レタス、胡瓜、とうもろこし	419	12.5	11.8	1.0
3月26日	麦ごはん 白身魚のマリネ 切り干し大根の煮物 味噌汁	りんご寒天 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、さつま揚げ、油揚げ、寒天	たら、切り干し大根、味噌、かつお粉、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸、さやえんどう、南瓜、リンゴ果汁、もも	362	14.6	6.5	1.3
3月27日	カレーライス(大豆) ブロッコリーの納豆和え オレンジ	コーントースト 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、カレールウ、食パン、マヨネーズ、大豆	納豆、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコリー、オレンジ、トウモロコシ、パセリ	488	17.2	15.2	2.2
3月28日	麦ごはん 酢豚 春雨のソテー 中華スープ	小豆ホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、ホットケーキミックス	豚肉、春雨、わかめ、小豆、スキムミルク、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、椎茸、パナップル、レタス、トウモロコシ、もやし	429	15.1	9.5	1.2
3月31日	麦ごはん タンダーチキン 野菜の浅漬け きのこスープ	黒ゴマクッキー いりこ	米、麦、カレー粉、小麦粉、ごま、ベーキングパウダー、バター、砂糖	とり肉、ヨーグルト、鶏卵、いりこ	にんにく、生姜、キャベツ、人参、胡瓜、カブ、椎茸、えのきたけ、しめじ	407	15.5	17.6	0.8

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
 ※()で書かれたメニューは0、1才児クラスのメニューとなります。
 ※献立名の後に☆マークがついているものは新メニューとなります。





給食献立表

離乳食



令和7年3月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
3月3日	鮭粥	菜の花の和え物	澄まし汁	ホットケーキ	米、鮭、人参、さやいんげん、ごま、菜の花、もやし、鰹節、麩、エノキ、チンゲン菜、ホットケーキミックス
3月4日	根菜粥	キャベツサラダ	いちご	南瓜ホットケーキ	米、鶏肉、ごぼう、レンコン、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、トウモロコシ、しらす、ごま、南瓜、ホットケーキミックス
3月5日	お粥	タラに煮付け・野菜の胡麻和え	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鱈、キャベツ、胡瓜、人参、ごま、生揚げ、白菜、赤ちゃんせんべい、鰹粉、味噌
3月6日	お粥	肉豆腐・ひじきサラダ	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、豆腐、鶏ささみ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ひじき、キャベツ、鰹節、ほうれん草、わかめ、赤ちゃんビスケット、味噌
3月7日	煮込みうどん	南瓜のそぼろ煮	バナナ	赤ちゃんせんべい	うどん、鶏肉、豆腐、大根、人参、ごぼう、ねぎ、南瓜、バナナ、赤ちゃんせんべい
3月10日	お粥	チキンのレモン煮・イタリアンサラダ	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鶏ささみ、レモン果汁、ツナ、キャベツ、レタス、キュウリ、パプリカ、トウモロコシ、大根、油揚げ、鰹粉、味噌、赤ちゃんせんべい
3月11日	お粥	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮・三食和え	キャベツスープ	コッペパン	米、生揚げ、じゃが芋、鶏肉、小松菜、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、コッペパン
3月12日	お粥	鮭の塩焼き・ほうれん草と白菜のサラダ	味噌汁	チーズ蒸しパン	米、鮭、ほうれん草、白菜、しらす、鰹節、舞茸、なめこ、ねぎ、味噌
3月13日	お粥	れんこんハンバーグ・菜の花のしらす和え	味噌汁	きな粉マカロニ	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、レンコン、パン粉、菜の花、しらす、豆腐、チンゲン菜、きな粉、マカロニ、砂糖、鰹粉、味噌
3月14日	納豆粥	ささみと春雨の和え物	バナナ	ホットケーキ	米、納豆、人参、ねぎ、鶏ささみ、春雨、胡瓜、オレンジ、ホットケーキミックス
3月17日	お粥	焼コロッケ、春雨サラダ	わかめスープ	蒸しパン	米、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パン粉、チーズ、パセリ、春雨、人参、胡瓜、わかめ、ねぎ、ごま、蒸しパンミックス
3月18日	お粥	カジキのトマト焼き・キリコ部の煮付け	味噌汁	食パン	米、加治木、人参、玉ねぎ、刻み昆布、椎茸、小松菜、エノキ、鰹粉、味噌、食パン
3月19日	お粥	ささみの甘煮・野菜の和え物	いちご	人参蒸しパン	米、鶏ささみ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、いちご、蒸しパンミックス
3月21日	ミートスパゲッティ	ポテトサラダ	バナナ	オレンジケーキ	スパゲッティ、鶏肉、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋、パセリ、バナナ、ホットケーキミックス、オレンジ果汁
3月24日	お粥	きのこハンバーグ・小松菜のサラダ	味噌汁	蒸かし芋	米、鶏肉、玉ねぎ、エノキ、椎茸、パン粉、小松菜、人参、トウモロコシ、切り干し大根、ねぎ、さつま芋、鰹粉、味噌汁
3月25日	そぼろ粥	ゴマサラダ	バナナ	赤ちゃんビスケット	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、海苔、ほうれん草、レタス、胡瓜、とうもろこし、ごま、バナナ、赤ちゃんビスケット
3月26日	お粥	タラの煮付け・切り干し大根の煮物	味噌汁	リンゴ寒天	米、鱈、玉ねぎ、人参、ピーマン、切り干し大根、敷いて毛、さやえんどう、南瓜、油揚げ、味噌、かつお粉、リンゴ果汁、砂糖、寒天、もも
3月27日	野菜粥	ブロッコリーの納豆和え	オレンジ	食パン	米、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、納豆、オレンジ、食パン
3月28日	お粥	酢鶏・春雨のサラダ	中華スープ	ホットケーキ	米、鶏ささみ、ピーマン、人参、椎茸、春雨、レタス、トウモロコシ、もやし、椎茸、わかめ、ホットケーキミックス
3月31日	お粥	トマトチキン・野菜の浅漬け	きのこスープ	黒ゴマケーキ	米、鶏ささみ、ヨーグルト、キャベツ、人参、胡瓜、カブ、椎茸、エノキ、しめじ、ホットケーキミックス、胡麻

給食をはじめて取り入れる保護者の方へ。
エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

