# 令和6年 3月　わくわく献立

| 日付 | | 献立 | 栄養価 | からだを作る主な食品 | 熱や力になる主な食品 | 体の調子を整える主な食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ☆コーンごはん<br>＊チキンスティック<br>＊がんもどきの煮物<br>＊チンゲン菜とアサリの和え物<br>＊お花かまぼこ<br>＊黄桃 | エネルギー 311kcal<br>たんぱく質 10.5g<br>脂質 8.1g<br>炭水化物 50.3g<br>塩分 1.3g | 鶏肉・かまぼこ・アサリ・がんもどき・卵 | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油 | かぶ・チンゲン菜・コーン・黄桃 |
| 4 | 月 | ☆パンプキンパン<br>＊メンチカツ<br>＊ソーセージのケチャップ炒め<br>＊マカロニのソテー<br>＊粉ふき芋<br>＊洋なし<br>☆パンデー | エネルギー 335kcal<br>たんぱく質 11.3g<br>脂質 11.1g<br>炭水化物 48.0g<br>塩分 1.9g | 鶏肉・魚肉 | パン・マカロニ・小麦粉・パン粉・砂糖・じゃがいも・マーガリン・油 | 玉ねぎ・パセリ・トマト・ほうれん草・コーン・グリンピース・南瓜・洋なし |
| 5 | 火 | ◎ごはん<br>＊チンジャオロース風<br>＊ホタテの磯辺フライ<br>＊人参と春雨の中華和え<br>＊杏仁豆腐 | エネルギー 313kcal<br>たんぱく質 11.5g<br>脂質 5.7g<br>炭水化物 55.5g<br>塩分 1.3g | 豚肉・ホタテ・アオサ・乳製品 | 米・小麦粉・パン粉・片栗粉・砂糖・ゴマ・ゴマ油・春雨・油 | ピーマン・筍・椎茸・人参 |
| 6 | 水 | ◎ごはん<br>＊サワラのステーキソース<br>＊ウインナーと南瓜のクリーム煮<br>＊もやしとネギのソテー<br>＊りんご | エネルギー 300kcal<br>たんぱく質 10.9g<br>脂質 6.7g<br>炭水化物 51.5g<br>塩分 0.8g | サワラ・豚肉・鶏肉・かつおぶし | 米・砂糖・油 | 玉ねぎ・南瓜・人参・もやし・ねぎ・りんご |
| 7 | 木 | ◎ごはん<br>＊わくわくハンバーグ<br>＊ポテトの洋風あんかけ<br>＊ブロッコリーのおひたし<br>＊人参グラッセ<br>＊みかん | エネルギー 300kcal<br>たんぱく質 10.8g<br>脂質 4.8g<br>炭水化物 53.2g<br>塩分 0.9g | 豆腐・豚肉・牛肉・ツナ | 米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・ブロッコリー・いんげん・人参・トマト・コーン・みかん |
| 8 | 金 | ◎ごはん<br>＊おでん風煮<br>＊ミニイカフライ<br>＊パイン | エネルギー 307kcal<br>たんぱく質 10.3g<br>脂質 6.1g<br>炭水化物 54.4g<br>塩分 1.1g | ちくわ・イカ・卵・さつまあげ | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油 | 大根・スナップエンドウ・パインアップル |
| 11 | 月 | ◎ごはん<br>＊鶏肉のから揚げ<br>＊こまツナ和え<br>＊野菜かまぼこ<br>＊南瓜のチーズサラダ<br>＊白桃 | エネルギー 344kcal<br>たんぱく質 9.8g<br>脂質 10.9g<br>炭水化物 53.7g<br>塩分 0.9g | 鶏肉・かまぼこ・ツナ・チーズ | 米・小麦粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油 | 人参・ほうれん草・小松菜・南瓜・白桃 |
| 12 | 火 | ◎ごはん<br>＊しんじょ煮<br>＊ひき肉と大豆のカレー炒め<br>＊タコさんウインナー<br>＊ほうれん草と人参のおかか和え<br>＊みかん | エネルギー 309kcal<br>たんぱく質 12.0g<br>脂質 8.3g<br>炭水化物 49.8g<br>塩分 1.1g | 豆腐・魚肉・豆乳・鶏肉・豚肉・大豆・かつおぶし・ひじき | 米・片栗粉・砂糖 | 玉ねぎ・人参・ほうれん草・蓮根・みかん |
| 13 | 水 | ☆カラフルピラフ<br>＊ミートボールのオニオンソースかけ<br>＊ツナサラダ<br>＊花野菜のスープ煮<br>＊りんご | エネルギー 280kcal<br>たんぱく質 10.9g<br>脂質 4.1g<br>炭水化物 52.7g<br>塩分 0.8g | 鶏肉・ツナ | 米・パン粉・片栗粉・砂糖・油 | 玉ねぎ・パセリ・カリッコリー・人参・きゅうり・コーン・グリンピース・りんご |
| 14 | 木 | ◎ごはん<br>＊サバの塩焼き<br>＊小松菜の煮びたし<br>＊和風ポテトサラダ<br>＊黄桃 | エネルギー 282kcal<br>たんぱく質 10.6g<br>脂質 7.0g<br>炭水化物 48.1g<br>塩分 0.7g | サバ・油揚げ | 米・砂糖・じゃがいも・油 | 小松菜・人参・黄桃 |
| 15 | 金 | ◎ごはん<br>＊豚肉とチンゲン菜のクリーム煮<br>＊根菜のオイスター風味<br>＊きゅうりの中華和え<br>＊みかんゼリー | エネルギー 306kcal<br>たんぱく質 12.4g<br>脂質 6.3g<br>炭水化物 52.1g<br>塩分 0.9g | 豚肉・鶏肉 | 米・砂糖・ゴマ油 | チンゲン菜・コーン・大根・人参・きゅうり・みかん果汁 |
| 18 | 月 | ◎ごはん<br>＊タルタルまぐろカツ<br>＊かぶのスープ煮<br>＊ちくわの甘煮<br>＊アスパラサラダ<br>＊パイン | エネルギー 284kcal<br>たんぱく質 15.3g<br>脂質 2.7g<br>炭水化物 51.2g<br>塩分 0.9g | マグロ・卵・ちくわ | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・油 | 玉ねぎ・ピクルス・かぶ・人参・アスパラガス・コーン・パインアップル |
| 19 | 火 | ☆たけのこごはん<br>＊赤魚の清蒸風<br>＊ロマネスコの塩炒め<br>＊鶏肉の八幡巻き<br>＊フライドスイートポテト<br>＊洋なし | エネルギー 311kcal<br>たんぱく質 13.2g<br>脂質 5.3g<br>炭水化物 54.5g<br>塩分 1.5g | 赤魚・鶏肉・油揚げ | 米・パン粉・砂糖・ゴマ油・さつまいも・油 | ねぎ・玉ねぎ・筍・牛蒡・人参・いんげん・カリッコリー・洋なし |
| 21 | 木 | ◎ごはん<br>＊ツナそぼろ<br>＊揚げしゅうまい<br>＊さつま揚げとチンゲン菜の中華和え<br>＊ぶどうゼリー | エネルギー 300kcal<br>たんぱく質 11.8g<br>脂質 4.7g<br>炭水化物 54.3g<br>塩分 1.0g | ツナ・魚肉・豆腐・さつまあげ | 米・小麦粉・砂糖・油 | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・グリンピース・ぶどう果汁 |
| 22 | 金 | ◎ごはん<br>＊鶏肉の照焼き<br>＊スパイシーポテト<br>＊切干し大根の和風サラダ<br>＊チーズ<br>＊りんご | エネルギー 358kcal<br>たんぱく質 12.0g<br>脂質 11.9g<br>炭水化物 53.8g<br>塩分 1.3g | 鶏肉・豚肉・チーズ | 米・砂糖・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・人参・大根・グリンピース・ほうれん草・りんご |
| 25 | 月 | ◎ごはん<br>＊イカリングフライ<br>＊キャベツのみそ炒め<br>＊いんげんのツナマヨサラダ<br>＊マンゴープリン | エネルギー 302kcal<br>たんぱく質 10.6g<br>脂質 7.5g<br>炭水化物 50.2g<br>塩分 0.8g | イカ・青のり・ツナ・乳製品 | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・油 | キャベツ・人参・いんげん・玉ねぎ・マンゴー |
| 26 | 火 | ◎ごはん<br>＊白菜とひき肉の中華煮<br>＊コーンクリームコロッケ<br>＊ブロッコリーボイル<br>＊さつまいものゴマ和え<br>＊黄桃 | エネルギー 315kcal<br>たんぱく質 8.9g<br>脂質 5.9g<br>炭水化物 61.4g<br>塩分 1.0g | 鶏肉・乳製品 | 米・小麦粉・パン粉・砂糖・片栗粉・ゴマ・さつまいも・油 | 白菜・人参・コーン・玉ねぎ・ブロッコリー・黄桃 |
| 27 | 水 | ☆コッペパン<br>＊豚肉のペペロンチーノ風<br>＊きのこスパゲティ<br>＊アスパラのフレンチ和え<br>＊白桃<br>☆パンデー☆ | エネルギー 301kcal<br>たんぱく質 9.5g<br>脂質 16.4g<br>炭水化物 30.7g<br>塩分 1.4g | 豚肉 | パン・スパゲティ・小麦粉・砂糖・マーガリン・油 | 玉ねぎ・マッシュルーム・人参・アスパラガス・コーン・白桃 |
| 28 | 木 | ◎ごはん<br>＊サワラのカレーソースかけ<br>＊フライドポテト<br>＊キャベツとハムのソテー<br>＊スナップエンドウボイル<br>＊洋なし<br>☆ビビンバデー☆<br>お好みでごはんにかけて<br>お召しあがりください | エネルギー 320kcal<br>たんぱく質 10.3g<br>脂質 8.6g<br>炭水化物 51.9g<br>塩分 0.8g | サワラ・豚肉・鶏肉 | 米・砂糖・じゃがいも・油 | 玉ねぎ・スナップエンドウ・キャベツ・洋なし |
| 29 | 金 | ◎ごはん<br>＊豚肉の焼肉風<br>＊にらともやしのナムル<br>＊小松菜の錦糸和え<br>＊黄桃 | エネルギー 351kcal<br>たんぱく質 8.8g<br>脂質 14.4g<br>炭水化物 50.0g<br>塩分 1.0g | 豚肉・卵 | 米・砂糖・油 | 玉ねぎ・もやし・にら・小松菜・黄桃 |

## ★ 今月の特別食材 ★ ＜たけのこ＞

**3/19（火）**

青くて長い「竹」のこどもが「たけのこ」です。非常に成長が早いことが特徴で、一日に1メートル以上大きくなることもあり、地上に芽が出てから10日ほどで竹になってしまいます。今月は旬のたけのこを使用して、たけのこご飯を作りました。たけのこの食感と、春の香りをお楽しみください。

わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。 尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

＊魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

＊お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願い致します。

**株式会社　わくわく広場**