



3月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年3月幼児食

★は、ゆり組さんのリクエスト献立です。
◎は、かみかみメニューです。

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。保育園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねてきました。この1年で目覚ましく成長し、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございました。

	1 水	2 木	3 金	4 土
昼食	浜松ぎょうざめん チンゲン菜とツナマヨ和え 白和え オレンジ お茶	お別れ遠足 	おひなごほん 鶏肉の塩麴焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(麩・わかめ) バナナ お茶	ゆかりご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 クリームパン	牛乳 焼き芋	乳飲料 いちごプリン・花せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	535	162	586	547
蛋白質(g)	19.7	4.3	27.9	21.6
脂質(g)	22.6	4.0	14.4	11.3
食塩相当量(g)	1.5	0.1	1.4	2.0

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
昼食	ビビンバご飯 さつま芋サラダ トマト かきたまスープ パン お茶	★鶏中華そば ちくわの磯部揚げ 金時豆煮 オレンジ お茶	ごましおご飯 ★エビフライ ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	ハンバーガー ブロッコリーサラダ フライドポテト コーンやさいスープ メロン お茶	ご飯 煮魚(さば) もやしのゆかり和え コーンけんちん汁 りんご お茶	焼きそば 南瓜のサラダ ゆで卵 すまし汁(麩) バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ケーキ	牛乳 抹茶ラスク	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	600	559	558	593	616	594
蛋白質(g)	22.0	26.9	21.8	22.2	22.8	24.5
脂質(g)	19.6	13.9	12.3	31.4	25.8	20.4
食塩相当量(g)	1.7	2.6	1.3	1.9	2.0	1.4

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
昼食	ご飯 太刀魚の照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	黒糖ロール 洋風卵焼き スパゲティサラダ コーンスープ キウイ 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 小松菜の磯香和え けんちん汁 りんご お茶	カレーうどん ★揚げぎょうざ ナムル パン お茶	ご飯 鮭のあけぼの焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草) オレンジ お茶	辛園式
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 お好み焼き	豆乳 ヨーグルト・英字ビスケット	
エネルギー(kcal)	602	585	560	565	520	
蛋白質(g)	23.0	22.9	22.1	23.2	23.6	
脂質(g)	16.1	21.5	19.0	22.9	13.8	
食塩相当量(g)	1.5	2.3	1.4	2.8	1.2	

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土
昼食	スパゲティミートソース 南瓜のマッシュサラダ 春キャベツの塩昆布和え りんご お茶	春分の日 	ご飯 さわらのごまみそ焼き チャプチェ すまし汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ぶどうぼん 鶏肉のバジルパン粉焼き 春雨サラダ 大根のスープ バナナ 牛乳	ハヤシライス たまごサラダ チーズ パン お茶	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 丸ぼうろ		牛乳 メロンパン	お茶 きなこのおはぎ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	541		579	566	585	612
蛋白質(g)	24.5		23.4	22.1	21.1	20.6
脂質(g)	17.0		16.7	18.6	21.8	13.7
食塩相当量(g)	1.7		1.3	1.7	1.6	1.0

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
昼食	ご飯 厚揚げの醤油バター焼き きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) キウイ お茶	ロールパン 鶏とじゃが芋の味噌グラタン ◎切干大根サラダ 押し麦入りスープ オレンジ 牛乳	ご飯 カレイの照り焼き キャベツの五色和え みそ汁(小松菜・舞茸) バナナ お茶	しょうゆラーメン 大学芋 人参しりしり りんご お茶	小松菜じゃこご飯 いり鶏 ウインナー みそ汁(豆腐・玉葱) パン お茶
おやつ	牛乳 セサミクッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 ボンデケーキ	豆乳 いなり寿司	牛乳 ドーナツ
エネルギー(kcal)	535	589	527	602	578
蛋白質(g)	16.6	22.0	19.6	22.3	21.2
脂質(g)	17.3	22.3	10.0	18.0	20.9
食塩相当量(g)	1.2	2.6	1.7	1.9	2.3

★今月の新メニューを紹介します★
『浜松ぎょうざめん』
聖隷栄養部門の料理対決に保育給食部会から応募した麺料理です。知名度抜群の浜松餃子と子どもたちが大好きな焼きそばを合わせました。焼きそばのうえに餃子の具のあんかけと揚げた餃子の皮をトッピングします。浜松餃子に欠かせないもやしもちゃんと添えています！お楽しみにしてください〜♪





3月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年3月幼児食



	1	2	3
	水	木	金
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう すまし汁(大根・えのき) ゼリー お茶	ご飯 豚肉の生姜焼き ソテー レタススープ オレンジ お茶	ご飯 さわらの磯焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	419	479	402
蛋白質(g)	12.8	18.5	14.3
脂質(g)	10.1	17.0	5.0
食塩相当量(g)	1.1	1.1	1.5

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) りんご お茶	ご飯 さわらの香味焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め みぞれ汁 バナナ お茶	豚丼 さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	388	396	418	424	445
蛋白質(g)	19.2	19.0	15.1	16.4	13.4
脂質(g)	8.9	6.3	7.0	9.7	10.2
食塩相当量(g)	1.7	1.6	0.8	1.4	1.5

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	ケチャップライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 カレーの甘味噌焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐) バナナ お茶	ご飯 クリームシチュー(ツナ) 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 さばの照り焼き がんもの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 チキンカツ ウインナーソテー みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	415	449	391	468	521
蛋白質(g)	10.7	15.0	12.2	16.6	18.7
脂質(g)	11.9	12.7	9.1	17.4	18.4
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.4	1.8	1.4

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ炒め れんこんの金平 赤だし(なめこ) ゼリー お茶			ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ ゼリー お茶	ご飯 鮭の南部焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	414		465	412	416
蛋白質(g)	12.2		15.6	15.5	13.5
脂質(g)	8.8		13.5	9.4	10.2
食塩相当量(g)	1.8		1.1	1.5	1.4

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) オレンジ お茶	ご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす) りんご お茶	ご飯 白身魚のフライ バンサンスウ みそ汁(里芋・わかめ) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	367	463	372	405	374
蛋白質(g)	10.8	15.1	17.4	16.1	17.9
脂質(g)	6.1	14.3	5.8	7.6	4.1
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.4	1.4	1.6



3月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年3月乳児食

★は、ゆり組さんのリクエスト献立です。
◎は、かみかみメニューです。

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。保育園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねてきました。この1年で目覚ましく成長し、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございました。

	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 甘辛せんべい	豆乳 花せんべい	お茶 お菓子
昼食	浜松ぎょうざめん チンゲン菜とツナマヨ和え 白和え オレンジ お茶	お別れ遠足 	おひなごはん 鶏肉の塩麴焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(麩・わかめ) バナナ お茶	ゆかりご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 クリームパン	牛乳 焼き芋	牛乳 いちごプリン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	449	134	531	473
蛋白質(g)	15.8	3.5	25.8	21.3
脂質(g)	19.0	3.2	18.0	14.2
食塩相当量(g)	1.2	0.2	1.3	2.1

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	ビビンバご飯 さつま芋サラダ トマト かきたまスープ パイナップル お茶	★鶏中華そば ちくわの磯部揚げ 金時豆煮 オレンジ お茶	ごましおご飯 ★エビフライ ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンやさいスープ メロン お茶	ご飯 煮魚(さば) もやしのゆかり和え みそけんちん汁 りんご お茶	焼きそば 南瓜のサラダ ゆで卵 すまし汁(麩) バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ケーキ	牛乳 抹茶ラスク	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	500	485	449	445	499	554
蛋白質(g)	17.8	22.1	18.4	16.8	18.3	20.7
脂質(g)	18.1	11.3	11.1	22.8	21.6	21.4
食塩相当量(g)	1.4	2.1	1.1	1.4	1.6	1.2

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 バナナ	お茶 甘辛せんべい	お茶 チーズ	
昼食	ご飯 太刀魚の照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	黒糖ロール 洋風卵焼き スパゲティサラダ コーンスープ キウイ 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 小松菜の磯香和え けんちん汁 りんご お茶	カレーうどん ★ぎょうざ ナムル パイナップル お茶	ご飯 鮭のあけぼの焼き ひじきと大豆のサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草) オレンジ お茶	
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 お好み焼き	豆乳 ヨーグルト・英字ビスケット	
エネルギー(kcal)	498	469	439	452	418	
蛋白質(g)	18.5	18.2	17.4	19.0	20.6	
脂質(g)	15.1	17.6	15.2	16.1	13.0	
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.2	2.4	1.2	

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	
朝 おやつ	お茶 バナナ		お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 お菓子	
昼食	スパゲティミートソース 南瓜のマッシュサラダ 春キャベツの塩昆布和え りんご お茶		ご飯 さわらのごまみそ焼き チャプチェ すまし汁(麩・白菜) オレンジ お茶	ぶどうばん 鶏肉のバジルパン粉焼き 春雨サラダ 大根のスープ バナナ 牛乳	ハヤシライス たまごサラダ チーズ パイナップル お茶	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ りんご 牛乳	
おやつ	牛乳 丸ぼうろ		牛乳 メロンパン	お茶 きなこのおはぎ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	
エネルギー(kcal)	461			510	533	488	532
蛋白質(g)	19.9			21.4	20.1	17.3	20.2
脂質(g)	13.7			15.3	19.3	19.6	15.8
食塩相当量(g)	1.4		3.7	1.5	1.4	1.3	

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
朝 おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん
昼食	ご飯 厚揚げの醤油バター焼き きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・揚げ) キウイ お茶	ロールパン 鶏とじゃが芋の味噌グラタン ◎切干大根サラダ 押し麦入りスープ オレンジ 牛乳	ご飯 カレイの照り焼き キャベツの五色和え みそ汁(小松菜・舞茸) バナナ お茶	しょうゆラーメン 大学芋 人参しりしり りんご お茶	小松菜じゃこご飯 いり鶏 ウインナー みそ汁(豆腐・玉葱) パイナップル お茶
おやつ	牛乳 セサミクッキー	お茶 ごはんピザ	牛乳 ボンデケーキ	豆乳 いなり寿司	牛乳 ドーナツ
エネルギー(kcal)	410	508	425	511	472
蛋白質(g)	13.0	19.3	15.3	18.8	17.0
脂質(g)	13.8	19.3	8.9	16.0	18.0
食塩相当量(g)	1.0	2.2	1.4	1.7	1.9



★今月の新メニューを紹介します★
『浜松ぎょうざめん』
聖隷栄養部門の料理対決に保育給食部会から応募した麺料理です。知名度抜群の浜松餃子と子どもたちが大好きな焼きそばを合わせました。焼きそばのうえに餃子の具のあんかけと揚げた餃子の皮をトッピングします。浜松餃子に欠かせないもやしもちゃんと添えています！お楽しみにしてください〜♪





3月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年3月乳児食



	1	2	3
	水	木	金
夕食	ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう すまし汁(大根・えのき) ゼリー お茶	ご飯 豚肉の生姜焼き ソテー レタススープ オレンジ お茶	ご飯 さわらの磯焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	319	356	294
蛋白質(g)	9.7	14.3	11.0
脂質(g)	8.0	13.5	3.9
食塩相当量(g)	0.9	0.9	1.2

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) りんご お茶	ご飯 さわらの香味焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め みぞれ汁 バナナ お茶	豚丼 さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	283	298	317	312	340
蛋白質(g)	14.9	14.8	12.1	12.6	10.2
脂質(g)	7.0	5.0	5.6	7.7	8.1
食塩相当量(g)	1.3	1.3	0.7	1.1	1.1

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	ケチャップライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 カレイの甘味噌焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐) バナナ お茶	ご飯 クリームシチュー(ツナ) 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 さばの照り焼き がんもの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 チキンカツ ウインナーソテー みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	318	341	296	347	399
蛋白質(g)	8.6	11.7	10.0	12.8	14.5
脂質(g)	9.7	10.1	7.8	13.9	14.7
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.1	1.4	1.1

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ炒め れんこんの金平 赤だし(なめこ) ゼリー お茶			ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ ゼリー お茶	ご飯 鮭の南部焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	314		356	312	306
蛋白質(g)	9.3		12.0	11.9	10.3
脂質(g)	7.0		10.7	7.5	8.1
食塩相当量(g)	1.4		0.9	1.2	1.1

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) オレンジ お茶	ご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす) りんご お茶	ご飯 白身魚のフライ バンサンスウ みそ汁(里芋・わかめ) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	285	350	270	309	254
蛋白質(g)	8.9	11.5	13.4	12.9	10.8
脂質(g)	5.8	11.3	4.6	6.2	2.4
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.2	1.2	1.3



3月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年3月離乳食

園庭の木々の枝にも春の訪れを感じながら、今年度も最後の月となりました。保育園で作られる給食を通して、子どもたちは食に関する多くの経験を積み重ねてきました。この1年で目覚ましく成長し、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。1年間、園の給食にご理解、ご支援をいただきありがとうございます。ありがとうございました。

	1 水	2 木	3 金	4 土
朝 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 花せんべい	お茶 お菓子
昼食	浜松ぎょうざ風にゆめん チンゲン菜とツナのおかか煮 白和え りんご お茶	お粥 カレイの煮つけ 大根煮 みそ汁(小松菜・麩) バナナ お茶	おひな粥 鶏肉の塩つくね ブロッコリー煮 すまし汁(麩) バナナ お茶	ゆかり粥 照り焼き(カレイ) 野菜のだし煮 具だくさん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 焼き芋	お茶 ヨーグルトいちごソース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	292	249	229	217
蛋白質(g)	11.4	6.0	12.1	6.3
脂質(g)	5.0	5.5	6.4	2.5
食塩相当量(g)	1.4	1.1	0.7	1.2

	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	三色粥 さつまいも トマト かきたまスープ りんご お茶	野菜にゆめん 蒸し南瓜 豆腐のきな粉かけ りんご お茶	お粥 白身魚煮付け 人参の甘煮 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	食パン ハンバーグ ブロッコリー煮 やさしいスープ バナナ お茶	お粥 煮魚(カレイ) ツナ和え みそけんちん汁 りんご お茶	あんかけうどん 南瓜茶巾 ゆで卵 すまし汁(麩) バナナ お茶
おやつ	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 人参蒸しパン	お茶 マカロニきな粉	お茶 たまごボーロ	お茶 青のりパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	368	316	245	244	235	307
蛋白質(g)	13.3	10.9	9.7	9.9	8.3	12.8
脂質(g)	7.2	3.4	3.9	4.9	6.0	4.3
食塩相当量(g)	0.9	0.6	0.8	0.8	1.4	0.8

	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 バナナ	お茶 せんべい	お茶 塩せんべい	
昼食	お粥 タラの照り煮 根菜煮 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	食パン 野菜入りつくね スパゲティサラダ(離乳) じゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 根菜のすまし汁 りんご お茶	野菜あんかけうどん 白菜のおかか煮 蒸し南瓜 バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 煮豆腐 すまし汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶	
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 ヨーグルト・英字ビスケット	
エネルギー(kcal)	247	227	216	210	208	
蛋白質(g)	7.3	10.9	9.4	7.8	11.4	
脂質(g)	7.0	5.2	2.6	2.2	5.4	
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.9	1.0	1.7	

	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	
朝 おやつ	お茶 バナナ		お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子	
昼食	スパゲティミートソース(離乳) 蒸し南瓜 春キャベツの煮浸し りんご お茶		お粥 タラのみそ煮 ピーフと野菜煮 すまし汁(麩・白菜) バナナ お茶	食パン つくね焼き スティック煮 大根のスープ バナナ お茶	お粥 トマト煮 ゆで卵 りんご お茶	お粥 ポトフ おかか煮 りんご お茶	
おやつ	お茶 蒸しパン		お茶 ジャムサンド	お茶 きなこ粥	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 お菓子	
エネルギー(kcal)	261			239	235	212	217
蛋白質(g)	11.1			9.7	10.2	9.2	8.1
脂質(g)	2.1		1.8	6.2	5.2	0.9	
食塩相当量(g)	0.8		0.9	1.1	0.2	0.6	

	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん
昼食	お粥 豆腐の醤油煮 胡瓜煮 みそ汁(じゃが芋) りんご お茶	食パン 鶏とじゃが芋の味噌グラタン風 大根煮 押し麦入りスープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き キャベツ煮 みそ汁(小松菜) バナナ お茶	あんかけにゆめん スティックさつまいも 人参スティックおかか和え りんご お茶	青菜粥 人参のそぼろ煮 りんご みそ汁(豆腐・玉葱) お茶
おやつ	お茶 クッキー	お茶 野菜粥	お茶 ふかし芋	お茶 磯粥	お茶 南瓜蒸しパン
エネルギー(kcal)	215	287	214	280	188
蛋白質(g)	6.6	9.1	6.1	10.2	6.5
脂質(g)	5.9	5.7	2.7	2.2	2.1
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.8	0.7	0.9



★今月の新メニューを紹介します★

『浜松ぎょうざめん』

聖隷栄養部門の料理対決に保育給食部会から応募した麺料理です。知名度抜群の浜松餃子と子どもたちが大好きな焼きそばを合わせました。焼きそばのうえに餃子の具のあんかけと揚げた餃子の皮をトッピングします。浜松餃子に欠かせないもやしもちゃんと添えています！お楽しみにしてください～♪





3月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年3月離乳食



	1	2	3
	水	木	金
夕食	お粥 トマトオムレツ 花やさい煮 すまし汁(大根) ゼリー お茶	お粥 鶏肉の煮物 野菜煮 レタススープ りんご お茶	お粥 タラの磯煮 さつま芋煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	200	153	160
蛋白質(g)	7.0	8.1	6.3
脂質(g)	4.5	1.7	0.8
食塩相当量(g)	0.6	0.7	0.8

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ツナじゃが みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 カレイ煮魚 そぼろ味噌煮 みぞれ汁 バナナ お茶	そばろ粥 さつま芋の甘煮 沢煮椀 ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 タラのだし煮 根菜煮 みそ汁(そうめん) りんご お茶	お粥 野菜そばろあん じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	200	182	177	129	196
蛋白質(g)	13.7	7.8	8.3	6.0	6.2
脂質(g)	4.7	5.5	3.2	0.7	1.2
食塩相当量(g)	1.3	1.0	0.5	1.1	0.9

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	雑炊 なすのやわらか煮 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き ふかし芋 すまし汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 じゃが芋のポトフ 野菜サラダ(離乳) ゆで卵 バナナ お茶	お粥 白身魚煮 人参の煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	お粥 チキンバーグ キャベツの中華煮 みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	150	204	171	133	156
蛋白質(g)	6.4	5.8	8.6	6.4	7.0
脂質(g)	4.1	5.3	4.1	0.8	3.6
食塩相当量(g)	0.8	0.4	0.5	1.1	0.8

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 青梗菜と豆腐煮 れんこんもち 赤だし(麩) ゼリー お茶			お粥 豚肉と野菜煮 蒸し野菜 じゃが芋のスープ ゼリー お茶	お粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	215		181	195	149
蛋白質(g)	5.9		6.4	7.7	7.4
脂質(g)	2.7		1.9	4.0	1.6
食塩相当量(g)	1.1		0.5	1.4	0.7

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 白菜ひき肉煮 なすのやわらか煮 中華スープ(春雨) バナナ お茶	お粥 タラの煮つけ マカロニ煮 みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 ハンバーグ(離乳) ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(なす) りんご お茶	お粥 白身魚の煮つけ(ホキ) 煮浸し みそ汁(里芋) ヨーグルト お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	154	176	158	137	152
蛋白質(g)	6.5	7.1	8.5	7.4	9.2
脂質(g)	3.2	1.3	2.9	2.0	2.2
食塩相当量(g)	1.0	1.1	0.9	1.1	1.0