



3月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年3月幼児食

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。



★の献立は、ゆり組のリクエスト献立です。卒園のお祝いとして、食べたいものを聞き取りし献立に入れさせていただきました。◎印は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
昼食	おひなごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(麩・玉葱) キウイ お茶	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・わかめ) バナナ お茶
おやつ	乳飲料 いちごババロア・花せんべい	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	486	550
蛋白質(g)	25.1	16.5
脂質(g)	6.5	13.7
食塩相当量(g)	1.1	1.4

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌グラタン スパゲティサラダ すまし汁(麩) キウイ お茶	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) もも缶 お茶	ロールパン 鶏の唐揚げ ハンバーグ ポテトサラダ 押し麦入りスープ いちご お茶	★焼きそば ちくわの磯部揚げ ツナきゅう 中華スープ(青菜・わかめ) オレンジ お茶	ご飯 カレイの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	豆乳 プリン・せんべい	牛乳 クリームパン	牛乳 お楽しみおやつ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	577	595	596	493	473	591
蛋白質(g)	27.1	19.8	26.8	21.9	18.8	17.3
脂質(g)	16.0	19.9	16.2	23.2	14.3	17.2
食塩相当量(g)	2.5	1.2	1.6	2.0	2.2	1.3

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え 具たくさん汁 もも缶 お茶	黒糖ロール さわらのチーズパン粉焼き キャベツのパン和え ミネストローネ オレンジ 牛乳	★カレーライス ★◎ごぼうの唐揚げ ツナサラダ りんご お茶	★鶏中華そば 南瓜のサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) キウイ お茶	卒園式
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 焼き芋	牛乳 ホイップサンド	牛乳 ロールパイ	
エネルギー(kcal)	549	490	589	590	604	
蛋白質(g)	21.8	20.6	17.5	25.0	23.5	
脂質(g)	15.2	15.3	16.1	16.4	24.2	
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.2	1.4	1.6	

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	ピピンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ りんご お茶	ぶどうばん 白身魚フライ マカロニサラダ 大根のスープ バナナ 牛乳	春分の日	カレーうどん 春きゃべつとツナのソテー チーズ オレンジ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) キウイ お茶	焼きうどん 大根サラダ 白菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさいゼリー・クッキー	お茶 きなこのおはぎ		牛乳 抹茶ラスク	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	531	506		523	517	457
蛋白質(g)	18.8	21.8		21.0	25.5	15.1
脂質(g)	16.8	13.6		22.8	13.2	16.7
食塩相当量(g)	1.6	1.5		2.3	1.1	1.7

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・揚げ) もも缶 お茶	ロールパン 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 さばの照り焼き さつま芋のサラダ みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	ご飯 鮭のあけぼの焼き 春きゃべつときゅうりの浅漬 みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶	けんちんうどん 白菜とツナマヨおかか和え ぶどう豆 キウイ お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	豆乳 ヨーグルト・ウエイハース	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 肉まん	お茶 ごはんピザ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	600	553	640	487	478	616
蛋白質(g)	20.2	26.5	21.4	20.0	22.5	17.8
脂質(g)	19.3	22.9	21.6	13.3	13.0	23.0
食塩相当量(g)	1.1	2.1	1.5	1.1	2.0	1.0

3月

3月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年3月幼児食

	1 金
夕食	ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き さつまいもサラダ キャベツのスープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	412
蛋白質(g)	12.4
脂質(g)	10.0
食塩相当量(g)	1.0



	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 さわらの香味焼き れんこんの金平 みぞれ汁 りんご お茶	ご飯 卵焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(そうめん) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	425	360	372	392	457
蛋白質(g)	19.2	13.6	10.4	16.6	18.9
脂質(g)	8.8	5.1	10.1	9.1	10.9
食塩相当量(g)	1.7	1.5	0.9	1.6	1.5

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 ポトフ 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) バナナ お茶	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 さばの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(南瓜) 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
エネルギー(kcal)	355	394	415	437	405
蛋白質(g)	11.3	11.0	10.7	15.4	16.1
脂質(g)	7.6	6.2	11.9	15.4	7.6
食塩相当量(g)	0.6	1.4	1.3	1.6	1.4

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 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) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋煮 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	春分の日	ご飯 鮭の南部焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) 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 りんご お茶
エネルギー(kcal)	426	416		412	428
蛋白質(g)	15.1	13.5		15.5	15.6
脂質(g)	10.0	10.2		9.4	13.6
食塩相当量(g)	1.9	1.4		1.5	1.1

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	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 カレーの甘味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉葱) バナナ 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 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	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	463	449	372	521	391
蛋白質(g)	15.1	15.0	17.4	18.7	20.3
脂質(g)	14.3	12.7	5.8	18.4	5.2
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.4	1.4	1.8



3月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年3月乳児食

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。



★の献立は、ゆり組のリクエスト献立です。卒園のお祝いとして、食べたいものを聞き取りし献立に入れさせていただきました。◎印は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
朝 おやつ	豆乳 花せんべい	お茶 お菓子
昼食	おひなごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(麩・玉葱) キウイ お茶	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・わかめ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 いちごババロア	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	466	487
蛋白質(g)	23.4	17.4
脂質(g)	11.5	16.8
食塩相当量(g)	1.0	1.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 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 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	ご飯 鶏とじゃが芋の味噌グラタン スパゲティサラダ すまし汁(麩) キウイ お茶	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) もも缶 お茶	ロールパン 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 押し麦入りスープ いちご お茶	★焼きそば ちくわの磯部揚げ ツナきゅう 中華スープ(青菜・わかめ) オレンジ お茶	ご飯 カレイの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	豆乳 プリン・せんべい	牛乳 クリームパン	牛乳 ケーキ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	481	473	463	468	412	526
蛋白質(g)	21.7	15.6	21.5	17.1	15.4	18.0
脂質(g)	15.1	16.2	13.5	24.3	12.4	19.1
食塩相当量(g)	2.0	1.0	1.3	1.9	1.8	1.6

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 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 ビスケット	<p>卒園式</p>
昼食	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の磯香和え 具たくさん汁 もも缶 お茶	黒糖ロール 鱈のチーズパン粉焼き キャベツのパン和え ミネストローネ オレンジ 牛乳	★カレーライス ★◎ごぼうの唐揚げ ツナサラダ りんご お茶	★鶏中華そば 南瓜のサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚) キウイ お茶	
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 焼き芋	牛乳 ホイップサンド	牛乳 ロールパイ	
エネルギー(kcal)	456	413	460	511	478	
蛋白質(g)	17.5	16.9	13.7	20.9	18.7	
脂質(g)	14.4	13.1	12.8	14.0	20.0	
食塩相当量(g)	1.1	1.4	0.9	1.3	1.3	

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	<p>春分の日</p>	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ピピンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ りんご お茶	ぶどうばん 白身魚フライ マカロニサラダ 大根のスープ バナナ 牛乳		カレーうどん 春きゃべつとツナのソテー チーズ オレンジ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) キウイ お茶	焼きうどん 大根サラダ 白菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさいぜりー・クッキー	お茶 きなこのおはぎ		牛乳 抹茶ラスク	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	413	449		483	430	425
蛋白質(g)	14.9	18.7	17.7	20.8	16.1	
脂質(g)	13.5	12.4	21.5	12.8	18.0	
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.9	1.1	1.9	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
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	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 きゅうりとみかんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・揚げ) もも缶 お茶	ロールパン 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 さばの照り焼き さつま芋のサラダ みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	ご飯 鮭のあけぼの焼き 春きゃべつときゅうりの浅漬け みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶	けんちんうどん 白菜とツナマヨおかか和え ぶどう豆 キウイ お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 肉まん	お茶 ごはんピザ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	485	500	501	393	389	552
蛋白質(g)	16.1	22.2	16.6	16.1	18.3	18.4
脂質(g)	16.4	21.2	18.2	11.4	10.4	25.0
食塩相当量(g)	0.9	1.7	1.2	1.0	1.6	1.4

3月

3月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年3月乳児食



	1 金
夕食	ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き さつまいもサラダ キャベツのスープ オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	297
蛋白質(g)	9.4
脂質(g)	7.9
食塩相当量(g)	0.8

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 さわらの香味焼き れんこんの金平 みぞれ汁 りんご お茶	ご飯 卵焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 鮭の照り焼き ひじき煮 みそけんちん汁 オレンジ お茶	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(そうめん) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	324	263	279	286	351
蛋白質(g)	14.8	10.5	7.9	12.8	15.2
脂質(g)	7.0	4.0	8.0	7.2	8.9
食塩相当量(g)	1.4	1.2	0.7	1.3	1.3

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 ポトフ 野菜サラダ ゆで卵 オレンジ お茶	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) バナナ お茶	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 さばの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(南瓜) 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
エネルギー(kcal)	267	316	318	322	309
蛋白質(g)	9.3	9.2	8.6	11.8	12.9
脂質(g)	6.5	5.9	9.7	12.3	6.2
食塩相当量(g)	0.5	1.2	1.1	1.3	1.2

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 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) ヨーグルト お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋煮 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	春分の日	ご飯 鮭の南部焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) 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 りんご お茶
エネルギー(kcal)	326	306		312	315
蛋白質(g)	12.1	10.3		11.9	12.0
脂質(g)	8.2	8.1		7.5	10.8
食塩相当量(g)	1.5	1.1		1.2	0.8

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	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 カレーの甘味噌焼き ひじき煮 すまし汁(玉葱) バナナ 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 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	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ヨーグルト お茶
エネルギー(kcal)	350	341	270	399	280
蛋白質(g)	11.5	11.7	13.4	14.5	13.3
脂質(g)	11.3	10.1	4.6	14.7	3.6
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.2	1.1	1.4



3月献立表(昼)

ひばり保育園 2024年3月離乳食

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 花せんべい	お茶 お菓子
昼食	おひな粥 白身魚の味噌焼き ブロッコリー煮 すまし汁(麩・玉葱) バナナ お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 小松菜の煮浸し みそ汁(麩) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルトいちごソース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	225	226
蛋白質(g)	13.7	6.5
脂質(g)	4.1	3.7
食塩相当量(g)	0.7	0.9

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 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 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイのだし煮 根菜煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	お粥 鶏とじゃが芋の味噌グラタン スパゲティサラダ(離乳) すまし汁(麩) バナナ お茶	ゆかり粥 松風焼き スティック煮 すまし汁(青菜) りんご お茶	食パン 鶏肉のり塩煮 じゃがいもの煮物 押し麦入りスープ いちご お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のくず煮 ツナきゅう煮 中華スープ(青菜) バナナ お茶	お粥 カレイの照り煮 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 ヨーグルト(離乳)・塩せんべい	お茶 きな粉パン	お茶 ジャムサンド	お茶 磯粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	298	270	234	248	308	246
蛋白質(g)	10.0	9.6	10.7	11.2	13.0	5.9
脂質(g)	8.9	4.2	4.5	3.7	5.8	8.0
食塩相当量(g)	0.9	0.5	1.0	1.3	1.3	0.7

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 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 クッキー	
昼食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 具たくさん汁 バナナ お茶	食パン たらの洋風煮 キャベツの煮浸し ミネストローネ りんご お茶	お粥 野菜トマト煮 カリフラワーのポタージュ ツナ野菜煮 りんご お茶	野菜あんかけにゅうめん 南瓜茶巾 ブロッコリー煮 バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁(麩) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 いなり粥	お茶 焼き芋	お茶 きなこサンド	お茶 人参チップ	
エネルギー(kcal)	254	177	247	302	221	
蛋白質(g)	10.2	8.1	10.0	11.3	9.2	
脂質(g)	4.8	2.7	2.8	3.2	3.8	
食塩相当量(g)	1.1	1.2	0.3	0.8	0.7	

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	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	そば粥 スティック煮 トマト 豆腐スープ りんご お茶	食パン 煮魚 マカロニ野菜煮 大根のスープ バナナ お茶		お粥 野菜あんかけうどん 春キャベツの煮浸し 豆腐のくず煮 りんご お茶	お粥 鮭の味噌煮 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	やさしい煮うどん 大根煮 白菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 きなこ粥		お茶 青のりパン	お茶 ミルク蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	329	183		278	238	221
蛋白質(g)	10.5	8.4		10.5	12.5	8.6
脂質(g)	5.6	1.7	7.1	4.6	3.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.2	0.7	1.1	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
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	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏そぼろ煮 白菜と胡瓜の煮浸し みそ汁(じゃが芋・揚げ) りんご お茶	食パン 野菜入り肉団子 大根煮 コーンスープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き さつま芋の甘煮 みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 キャベツの煮びたし みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶	けんちんうどん 白菜とツナのおかか煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 ヨーグルト(離乳)・ウエハース	お茶 マカロニきな粉	お茶 蒸しパン	お茶 野菜粥	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	249	272	308	195	225	264
蛋白質(g)	9.2	10.9	9.1	8.0	10.0	9.5
脂質(g)	2.9	10.0	8.3	2.5	2.7	4.3
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.8	0.7	1.2	0.6

3月

3月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年3月離乳食



	1 金
夕食	お粥 鶏つくね さつまいも茶巾 キャベツのスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	155
蛋白質(g)	7.4
脂質(g)	1.8
食塩相当量(g)	0.5

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ツナじゃが みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 カレイ煮魚 花やさい煮 みぞれ汁 りんご お茶	お粥 スクランブルエッグ ブロッコリー煮 すまし汁(白菜) バナナ お茶	お粥 鮭の照り煮 人参の甘煮 みそけんちん汁 りんご お茶	お粥 たらのだし煮 根菜煮 みそ汁(そうめん) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	241	160	134	160	140
蛋白質(g)	13.7	4.9	5.3	6.9	7.4
脂質(g)	4.7	4.6	2.8	3.7	1.9
食塩相当量(g)	1.4	0.9	0.6	0.9	1.1

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	お粥 ポトフ 野菜サラダ(離乳) バナナ お茶	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	雑炊 野菜の煮浸し 白菜の豆乳スープ ヨーグルト(離乳) 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 白身魚の煮つけ 煮浸し みそ汁(里芋) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	137	154	152	133	137
蛋白質(g)	5.2	6.5	6.4	6.4	7.4
脂質(g)	1.8	3.2	4.1	0.8	2.0
食塩相当量(g)	0.4	1.0	0.7	1.1	1.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
夕食	お粥 青梗菜と豆腐煮 れんこんもち 赤だし(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 野菜入りハンバーグ 里芋煮 すまし汁(小松菜) バナナ お茶	春分の日	お粥 鮭のだし煮 大根煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	お粥 鶏肉と野菜煮 蒸し野菜 じゃが芋のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	182	149		195	141
蛋白質(g)	7.3	7.4		7.7	6.4
脂質(g)	3.8	1.6		4.0	1.9
食塩相当量(g)	1.0	0.7		1.4	0.5

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
夕食	お粥 たらのだし煮 マカロニ煮 みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 カレイの甘味噌焼き ふかし芋 すまし汁(玉葱) バナナ 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 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	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) ヨーグルト(離乳) お茶
エネルギー(kcal)	176	204	158	156	156
蛋白質(g)	7.1	5.8	8.5	7.0	10.4
脂質(g)	1.3	5.3	2.9	3.6	3.4
食塩相当量(g)	1.1	0.4	0.9	0.8	1.1