

# 令和6年3月 献立表

新宿区立西新宿子ども園

日・曜日	午前おやつ		昼 食		午後おやつ	
	献立名	献立名	使用食材		献立名	使用食材
1 金	ヨーグルト	<b>★ひな祭り★</b> 鮭ずし 筑前煮 花麩のすまし汁 果物	米 甘塩鮭 きゅうり ホールコーン缶 ごま 刻みのり 酢 砂糖 塩 鶏肉 人参 大根 干し椎茸 ごぼう じゃがいも さやえんどう 油 みりん 砂糖 醤油 / 花麩 菜花 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 三色蒸しパン	牛乳 / キウイフルーツ 牛乳 ほうれん草 人参 ベーキングパウダー 小麦粉 バター 砂糖
2 土 16	牛乳 菓子	ゆかりご飯 カレー肉じゃが 豆腐の味噌汁	米 ゆかり 豚肉 人参 じゃがいも 玉葱 油 カレー粉 みりん 砂糖 醤油 豆腐 なす ほうれん草 味噌		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子
4 月 18	牛乳 菓子	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ チキンスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 トマトピューレ 粉チーズ 小麦粉 オリーブオイル 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース じゃがいも トマト きゅうり 油 砂糖 塩 酢 鶏肉 レタス もやし 塩 醤油 バナナ		<b>★お彼岸 17~23日★</b> 牛乳 / 果物 (4日)きな粉 おにぎり (18日)ぼたもち	牛乳 / みかん類 米 きな粉 砂糖 塩 米 もち米 きな粉 すりごま 砂糖 塩
5 火 19	ヨーグルト	ご飯 春巻き スティックきゅうり 玉葱のスープ 果物	米 豚ひき肉 葱 人参 もやし キャベツ 春雨 春巻きの皮 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 塩 こしょう 醤油 / きゅうり 塩 玉葱 ホールコーン缶 ニラ 塩 醤油 みかん類		牛乳 / 果物 ウインナー チーズ パンケーキ	牛乳 / キウイフルーツ 牛乳 ウインナー ピザ用チーズ 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖
6 水	牛乳 みかん類	たらこご飯 鶏肉と野菜のさっぱり煮 お浸し 麩の味噌汁	米 たらこ 鶏肉 人参 大根 生姜 さやいんげん 砂糖 酢 醤油 小松菜 えのきだけ 醤油 麩 白菜 味噌		牛乳 / 果物 にゅうめん	牛乳 / バナナ そうめん 油揚げ 人参 生わかめ みりん 砂糖 塩 醤油
7 木 21	牛乳 バナナ	カレーライス グリーンサラダ 果物	米 生姜 にんにく 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマトピューレ ヨーグルト 牛乳 小麦粉 油 バター 中濃ソース 塩 カレー粉 ブロッコリー キャベツ きゅうり 油 砂糖 酢 醤油 みかん類		牛乳 グレープゼリー 菓子	牛乳 粉寒天 ぶどうジュース 砂糖 菓子
8 金 22	牛乳 菓子	<b>★8日はしんじゅく野菜の日★</b> パン 鶏肉のバーベキューソース トマト コーンポテトサラダ 豆腐のスープ	ロールパン 鶏肉 にんにく りんご 葱 レモン果汁 塩 こしょう 酒 砂糖 酢 醤油 トマト じゃがいも 人参 きゅうり ホールコーン缶 油 砂糖 塩 酢 豆腐 水菜 白菜 塩 醤油		牛乳 / 果物 ぎつねさんご飯	牛乳 / りんご 米 油揚げ 人参 酒 砂糖 醤油
9 土 23	ヨーグルト	豚野菜丼 大根の味噌汁 果物	米 豚肉 人参 玉葱 チンゲン菜 油 酒 みりん 砂糖 醤油 大根 もやし 味噌 バナナ		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / みかん類 菓子
11 月 25	牛乳 菓子	肉うどん 生揚げのそぼろあん 果物	乾麺 豚肉 白菜 里いも 葱 小松菜 みりん 砂糖 塩 醤油 鶏ひき肉 生揚げ 人参 大根 さやいんげん 片栗粉 油 みりん 砂糖 醤油 バナナ		牛乳 / 果物 ツナピラフ	牛乳 / みかん類 米 ツナ缶 玉葱 人参 ピーマン バター 油 塩 こしょう
12 火 26	ヨーグルト	ご飯 魚のみぞれ煮 切干大根のごま和え キャベツの味噌汁	米 魚 大根 酒 みりん 砂糖 醤油 切干大根 人参 ほうれん草 すりごま 砂糖 醤油 キャベツ さつまいも 味噌		牛乳 / 果物 マカロニの みたらし和え	牛乳 / バナナ マカロニ 片栗粉 みりん 砂糖 醤油
13 水 27	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のクリーム煮 大根サラダ じゃがいものスープ	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 牛乳 ブロッコリー 小麦粉 油 バター 塩 こしょう / 大根 きゅうり 人参 ハム 油 砂糖 塩 酢 じゃがいも 葉葱 塩 醤油		牛乳 / 果物 しらすおにぎり	牛乳 / りんご 米 しらす干し 醤油
14 木	牛乳 キウイ フルーツ	<b>★卒園祝い★</b> 赤飯 フライ盛り合わせ ポイルキャベツ かぶと人参の甘酢和え 玉葱のすまし汁	米 もち米 小豆 ごま 塩 えび ささ身 パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース / キャベツ かぶ 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 玉葱 生わかめ 塩 醤油		フルーツ ヨーグルト 菓子	バナナ 苺 ヨーグルト 砂糖 菓子
15 金 29	牛乳 みかん類	ご飯 ぎせい豆腐 れんこんのきんぴら煮 かぶの味噌汁	米 鶏ひき肉 人参 葱 豆腐 さやえんどう 卵 片栗粉 油 みりん 塩 醤油 れんこん 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油 かぶ キャベツ かぶの葉 味噌		牛乳 / 果物 フライドおさつ	牛乳 / りんご さつまいも 油 塩
28 木	牛乳 キウイ フルーツ	ご飯 魚の竜田揚げ ポイルキャベツ かぶと人参の甘酢和え 玉葱の味噌汁	米 魚 生姜 片栗粉 油 酒 醤油 キャベツ かぶ 人参 かぶの葉 砂糖 塩 酢 玉葱 ほうれん草 味噌		牛乳 / 果物 シュガー トースト	牛乳 / みかん類 食パン バター グラニュー糖
30 土	ヨーグルト	チャーハン 鶏肉と大根のうま煮 ほうれん草のスープ	米 豚肉 人参 油 塩 こしょう 醤油 鶏肉 人参 大根 油 みりん 砂糖 醤油 ほうれん草 玉葱 塩 醤油		牛乳 / 果物 菓子	牛乳 / バナナ 菓子

※都合により献立を変更することがあります。 ※毎食(昼食、おやつ)、麦茶を提供します。

※上記で、食べたことのない食材はご家庭でお試ください。

今年度も残りわずかとなりました。この1年で、子どもたちは心も身体も大きく成長しました。

これからも安全でおいしい給食を通して、子どもたちが元気に成長するように願っています。

給与目標	1~2歳児		3歳以上児	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
450kcal	19.0g	550kcal	23.0g	
平均	465kcal	19.4g	546kcal	22.3g