



令和6年3月 献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g		
		献立名	0,1歳児午前	1〜5歳児午後	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの	
13	27	水	①しょうゆラーメン ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①山菜おこわ ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋・ゴマ油 米・もち米	豚肉 ウィンナー 牛乳	キャベツ・人参・もやし 長ねぎ・玉葱 アスパラ・山菜	495kcal 17.5g 14.2g
14	28	木	①ピピンパ丼 ②春雨スープ ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①りんごのしっとりケーキ ⑥牛乳	米・油・ごま油 春雨 小麦粉 エッグケア	豚肉・みそ ヨーグルト・バター 卵 牛乳	チンゲン菜 南瓜・きゅうり レーズン・りんご 人参・にら・もやし	672kcal 20.7g 27.3g
15	29	金	①ツナサンド ②オーロラシチュー ③大豆とウィンナーのソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①大学芋 ⑥牛乳	食パン・エッグケア 油・さつまいも ごま・じゃが芋	ツナ・鶏肉 ホワイトソース 大豆・ウィンナー 牛乳	キャベツ・パセリ 人参 玉葱・ほうれん草 もやし	653kcal 23.3g 31.3g
2	16/30	土	①やきそば ②清汁（豆腐・わかめ） ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①かやくおにぎり ⑥牛乳	中華麺・さつまいも エッグケア 油 米	豚肉・豆腐 鶏肉 牛乳	キャベツ・人参・もやし ピーマン・みつば わかめ・人参・ごぼう いんげん	622kcal 21.3g 17.7g
4	18	月	①ご飯 ②みそ汁（白菜・あさつき） ③あじフライ ④もやしとキャベツのソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油 小麦粉 パン粉	鰯 みそ 牛乳	白菜・あさつき 人参・キャベツ ピーマン・もやし 白桃缶・みかん缶	511kcal 17.7g 19.7g
5	19	火	①ご飯 ②豚汁 ③鶏肉の唐揚げ ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①お題のきねこラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 麩 バター	豚肉・油揚げ 豆腐・鶏肉 きなこ 牛乳・みそ	大根・人参・長ねぎ ごぼう 生姜・チンゲン菜 キャベツ・コーン	611kcal 23.4g 25.2g
6		水	①きつねうどん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	うどん・油 ごま油 米	かまぼこ 油揚げ じゃこ・チーズ 牛乳・ツナ	長ねぎ・ほうれん草 南瓜 人参・玉葱	519kcal 19.1g 16.0g
7	21	木	①わかめご飯(災害備蓄米) ②みそ汁（なめこ・みつば） ③豚肉の生巻焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ほうれん草麻婆ハン ⑥牛乳	アルファ米・油 マカロニ エッグケア	豚肉 牛乳 みそ 豆乳	なめこ・みつば もやし・人参・玉葱 生姜・きゅうり キャベツ・ほうれん草	596kcal 19.9g 20.8g
8		金	①ドライカレー ②みそ汁（わかめ・ねぎ） ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①クッキー ⑥牛乳	米 油・カレーフレーク 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 みそ	玉葱・人参 ピーマン・わかめ 長ねぎ・キャベツ コーン	577kcal 16.8g 20.2g
9	23	土	①チャンポンにゅうめん ④南瓜のソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①カレーピラフ ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米 カレー粉	豚肉 ウィンナー	人参・にら・キャベツ もやし・長ねぎ 南瓜・たまねぎ パセリ・ピーマン・コーン	498kcal 17.3g 15.1g
11	25	月	①ご飯 ②みそ汁（大根・しめじ） ③鯖の照り焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 フルーチェ	鯖 牛乳 みそ	大根・しめじ キャベツ・人参 もも缶・玉ねぎ	493kcal 15.8g 11.2g
12	26	火	①チキンカレー ②スープ（キャベツ・えのき） ④ブロッコリーときゅうりのサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・食パン 油・バター じゃが芋 カレールー	鶏肉 牛乳 あんこ	キャベツ・人参・もやし えのき・玉ねぎ・コーン ブロッコリー きゅうり	568kcal 19.5g 16.4g

★ ひなまつり・お楽しみ給食 ★

1		金	①ひな祭り寿司 ②清汁（麩・みつば） ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ビスケット	①ひな祭りケーキ ⑥牛乳	米・油 花麩・パン粉 ごま ケーキ	麩・卵 牛乳・かつお節 鶏肉・豆乳 ホイップクリーム	のり・絹さや みつば・玉葱 ほうれん草・人参 白桃缶	559kcal 23.4g 20.0g
---	--	---	---	--------	-----------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

★ お別れ会 ★

22		金	①オムライス ②白菜のクリームスープ ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①さくらクッキー ⑥牛乳	米 じゃが芋 小麦粉・バター 油・食紅・エッグケア	鶏肉・豚肉・ウィンナー 卵 牛乳	人参・玉ねぎ・きゅうり パセリ・コーン 白菜	732kcal 23.5g 31.1g
----	--	---	--	--------	-----------------	------------------------------------	------------------------	------------------------------	---------------------------

お別れ会は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。



令和6年3月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー -Kcal
				熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
13	27	水	①蒸しパン ②ご飯 ③みそ汁 (南瓜・玉葱) ④豚肉の生姜焼き⑤もやしの和え物 ⑥フルーツ	米・油 ホットケーキミックス	豚肉 みそ	南瓜・玉ねぎ もやし・きゅうり 人参・生姜	404kcal 13.4g 8.6g
14	28	木	①ごましおおにぎり ②ごましおごはん③みそ汁 (玉ねぎ・人参) ④鶏肉のケチャップ炒め ⑤ほうれん草サラダ ⑥フルーツ	米・油 ごま	みそ 鶏肉	玉葱・人参 キャベツ・ほうれん草 もやし・人参	473kcal 13.3g 10.1g
1	29	金	①菜飯おにぎり ②ご飯③みそ汁 (豆腐・わかめ) ④さつま芋と豚肉の煮物 ⑤もやしのナムル ⑥フルーツ	米・油 ごま	豚肉・みそ 豆腐	なめし・きゅうり さつま芋・わかめ もやし・人参	453kcal 14.2g 8.8g
2	16/30	土	①わかめおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (人参・ねぎ) ④カレーの照り焼き ⑤キャベツの胡麻和え⑥フルーツ	米・油 ごま	カレー みそ	ねぎ 人参・キャベツ	455kcal 12.2g 8.4g
4	18	月	①蒸しパン ②ご飯③みそ汁 (麩・わかめ) ④豚肉の酢煮⑤キャベツの和え物 ⑥フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	麩・豚肉 みそ	わかめ・キャベツ 人参	386kcal 15.7g 5.9g
5	19	火	①ごましおおにぎり ②とり丼③みそ汁 (ねぎ・ほうれん草) ④南瓜の煮物 ⑤フルーツ	米・油	鶏肉 みそ	ほうれん草・ねぎ 南瓜・人参	487kcal 16.1g 10.7g
6	/	水	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③みそ汁 (わかめ・玉ねぎ) ④豚肉の炒め物 ⑤フルーツ ⑥キャベツのごまマヨ和え	米・油 ごま エッグケア	みそ・豚肉	玉葱 人参・キャベツ 胡瓜・ゆかり・わかめ	483kcal 13.3g 12.6g
7	21	木	①蒸しパン ②ご飯③みそ汁 (キャベツ・わかめ) ④鶏の竜田揚げ ⑤白菜の和え物 ⑥フルーツ	米・油 ホットケーキミックス 片栗粉	みそ 鶏肉	キャベツ・わかめ 白菜・人参 生姜・のり	420kcal 14.9g 10.4g
8	22	金	①菜飯おにぎり ②ご飯 ③清汁 (大根・わかめ) ④豚肉の胡麻焼き⑤南瓜サラダ ⑥フルーツ	米・油・ごま エッグケア	鶏肉	大根・わかめ 人参 南瓜	479kcal 14.3g 7.4g
9	23	土	①ごましおおにぎり ②ごましおご飯③清汁 (わかめ・ねぎ) ④カレーの磯部焼き ⑤キャベツのサラダ ⑥フルーツ	米・油 ごま	カレー	わかめ・長ねぎ 人参・あおさのり キャベツ・きゅうり	420kcal 15.3g 5.2g
11	25	月	①わかめおにぎり ②ご飯③みそ汁 (キャベツ・えのき) ④鶏肉のあんかけ ⑤ブロッコリーサラダ ⑥フルーツ	米・油・片栗粉	みそ・鶏肉	キャベツ・えのき 玉葱・人参 ブロッコリー・きゅうり	428kcal 11.4g 13.1g
12	28	火	①ゆかりおにぎり ②ご飯③みそ汁 (じゃが芋・玉葱) ④豚肉ともやしの炒め物 ⑤キャベツの豚写替ソーテー ⑥フルーツ	米・油 ごま	みそ 豚肉	もやし・キャベツ 人参・玉葱・あおさ ゆかり	441kcal 15.5g 7.3g

材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。