

2024年03月



たのしい食事だより



保育課

日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	金	牛乳 バナナ	ちらし寿司 すまし汁 菜の花のごまあえ	牛乳 ひな祭り祝い菓子	米 砂糖 花麩 ごま ひな祭り祝い菓子	さけフレーク 牛乳	(バナナ) かんぴょう 人参 しいたけ コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ 菜花	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	536	18.8
4	月	野菜ジュース チーズ	炊き込みごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆フライドポテト	米 砂糖 じゃがいも 油	(チーズ) 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) 人参 えのきたけ さやえんどう 大根 玉ねぎ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩	508	21.8
5	火	牛乳 バナナ	ごはん ひじきとにらのつくね 白菜スープ 付け合せ オレンジ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(バナナ) ひじき なら 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ オレンジ	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 中華の素	535	18.9
6	水	牛乳 パイナップル	ごはん みそおでん すまし汁 ごまあえ	牛乳 ☆いろいろ	米 さといも ごま 上新粉 小麦粉 砂糖	鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	(パイナップル) こんにゃく 大根 えのきたけ わかめ キャベツ 人参	こんぶ(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩	500	20.3
7	木	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 バナナ かりんとう	(ウエハース) 米 砂糖 じゃがいも かりんとう	さわら 納豆 牛乳	しょうが もやし かいわれ 切干大根 法れん草 バナナ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	533	25.2
8	金	牛乳 りんご	米粉ロール コーンチャウダー ツナサラダ ヨーグルト	フルーツジュース あられ	米粉ロール じゃがいも 油 コーンスターチ あられ	(牛乳) ベーコン 豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	(りんご) 玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり フルーツジュース	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	567	21.5
11	月	フルーツジュース チーズ	五目おこわ みそ汁 白あえ バナナ	牛乳 せんべい	米 もち米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま せんべい	(チーズ) 鶏肉 豆腐 牛乳	(フルーツジュース) 人参 だけのこ わらび ふき 白菜 かいわれ 法れん草 こんにゃく しいたけ バナナ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ	524	20.9
12	火	牛乳 ポーロ	ごはん 大豆のインド煮 春雨スープ みかん	牛乳 ☆わらびもち	(ポーロ) 米 油 春雨 わらびもち粉 黒砂糖 砂糖	豚肉 大豆 牛乳 きな粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 わかめ みかん	カレールウ コンソメの素 中華の素 塩	562	23
13	水	牛乳 塩せんべい	チキンライス レタスのスープ 茹でブロッコリー 粉ふき芋 りんご	牛乳 お祝いデザート	(塩せんべい) 米 油 じゃがいも お祝いデザート	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レタス もやし ブロッコリー パセリ りんご	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ	587	22.4
14	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚のカレー揚げ 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 サブレ	米 片栗粉 油 さといも サブレ	メルルーサ 豆腐 牛乳	(オレンジ) しめじ 人参 こんにゃく キャベツ 白菜	塩 カレー粉 かつお節(だし) みそ ゆかり	521	20.9
15	金	牛乳 りんご	ごはん 豚肉のしょうが炒め くず汁 ヨーグルト	フルーツジュース あられ	米 油 片栗粉 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ ヨーグルト	(りんご) しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	517	18.3
18	月	牛乳 オレンジ	ビビンバ丼 中華スープ アスパラサラダ	牛乳 ぼたもち	米 油 砂糖 ごま油 ごま ぼたもち	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	(オレンジ) しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 大根 チンゲンサイ えのきたけ グリーンアスパラ コーン缶	酒 しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ	552	22.4
19	火	飲むヨーグルト ウエハース	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ りんご	野菜ジュース せんべい チーズ	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 せんべい	(飲むヨーグルト) 鶏肉 ベーコン チーズ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ 玉ねぎ さやえんどう りんご 野菜ジュース	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩	566	23.3
21	木	牛乳 ポーロ	牛丼 けんちん汁 お浸し	飲むヨーグルト ☆ジャムサンド	(ポーロ) 米 油 食パン 砂糖	(牛乳) 牛肉 豆腐 花かつお 飲むヨーグルト	玉ねぎ みつば 大根 ごぼう 人参 ねぎ 白菜 法れん草 いちご	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩	544	21
22	金	牛乳 ビスケット	ごはん 拌八宝 わかめスープ みかん	牛乳 サブレ	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 サブレ	ハム 鶏ささ身 卵 牛乳	人参 キャベツ きゅうり わかめ もやし コーン缶 みかん	酢 しょうゆ 中華の素 塩	585	22.3
25	月	牛乳 バナナ	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー	飲むヨーグルト 菓子	米 じゃがいも 油 砂糖 菓子	(牛乳) 牛肉 ハム 飲むヨーグルト	(バナナ) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり フルーツゼリー	ハヤシルウ 酢 塩	614	18.6
26	火	牛乳 オレンジ	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 菓子	米 油 砂糖 ごま 菓子	ツナ缶 油揚げ ハム 牛乳	(オレンジ) 人参 しいたけ ごぼう さやえんどう もやし えのきたけ かいわれ ひじき きゅうり コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ みりん マヨ・ドレ	542	21.6
27	水	野菜ジュース ヨーグルト	スタミナチャーハン じゃがいもスープ 菜の花サラダ りんご	牛乳 菓子	米 ごま油 じゃがいも 菓子	(ヨーグルト) 焼き豚 ツナ缶 牛乳	(野菜ジュース) にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ コーン缶 菜花 りんご	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	559	19.6
28	木	牛乳 パイナップル	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 おかかあえ	牛乳 菓子	米 油 片栗粉 菓子	鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 かいわれ チンゲンサイ もやし	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ	558	24.3
29	金	牛乳 塩せんべい	ポークカレー キャベツのしらすサラダ オレンジ ヨーグルト	野菜ジュース 菓子	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 菓子	(牛乳) 豚肉 しらす干し ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ 野菜ジュース	カレールウ 酢 塩	560	19.9
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
 * 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
 * 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ