



令和6年3月 献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 桜宮児



日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	養 色			栄 養 価				
				黄 熱やかになる エネルギー源	赤 血や肉に たんぱく質源	緑 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	100g あたり	1食 あたり	1週間 あたり	1ヶ月 あたり	
1 金	赤飯 マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ すまし汁 スナッフえんどう でこぼん	牛乳 ひな祭りトライフル	ぼりんこ きなこもち	米 ごま 麩 マカロニ 小麦粉 ジャム	鶏肉 小豆 わかめ 生クリーム 牛乳 卵	生姜 スナッフえんどう 人参 胡瓜 キャベツ みつば でこぼん	628	21.9	26.2	177	1.6
2 土	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 ぼりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸					
4 月	タコライス ツナと大根のサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 あまじやこ のり塩ポテト	メロンパン	米 じゃが芋	牛肉 ツナ チーズ 青のり 牛乳 じゃこ	玉葱 にんにく 生姜 トマト レタス 大根 胡瓜 ほうれん草 しめじ茸	550	19.1	23.6	266	2.4
5 火	ふりかけご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参炊 オープンポテト 白菜サラダ	牛乳 ハラエティ ちんすこう	ぼたぼた焼き ラムネ	パン じゃが芋 小麦粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳	玉葱 人参 コーン パセリ 白菜 えのき茸 しそ	617	21.8	22.9	228	2.8
6 水	魚のピラフ 菜の花と豚肉のごまドレし和え コンソメスープ	牛乳 焼き芋	ルヴァン 揚げもち	米 パター ごま さつま芋	カレー 牛乳 豚肉	玉葱 ビーマン 人参 菜の花 ほうれん草 オクラ	475	19.1	12.8	239	1.5
7 木	ご飯 トマトサラダ バーベキュー風チキン 焼き野菜 みそ汁	牛乳 ツナドッグ	バナナ	米 ごま パン	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	青ねぎ 玉葱 南瓜 にんにく トマト 胡瓜 小松菜 キャベツ コーン しそ	548	23.2	22	202	2.1
8 金	きつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 じゃこビー おにぎり	ルヴァン 揚げもち	うどん玉 米 ごま	油揚げ かまぼこ 鶏肉 ひじき しらす	葉ねぎ 切り干し大根 キャベツ コーン 人参 バナナ ビーマン	449	16.5	11.4	136	1.9
9 土	鶏そぼろ丼ぶり 大根と人参のサラダ みそ汁	お茶 量たべよ ルヴァン		米 さつま芋	鶏肉	ほうれん草 人参 生姜 大根 胡瓜 えのき茸					
11 月	ご飯 みそ汁 鯉の磯辺焼き みかん 高野豆腐の卵とじ	牛乳 豆腐ドーナツ	野菜チヂミ	米 小麦粉	鯖 青のり 高野豆腐 卵 豆腐 牛乳	小松菜 人参 南瓜 玉葱 葉ねぎ みかん	514	23	15.9	231	2.6
12 火	トッピングカレーライス （エビフライ・南瓜・コーン・オクラ） モモヨーグルト	牛乳 キャラメル ポップコーン	ぼりんこ きなこもち	米 ホップコーン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 パター	豚肉 えび 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 コーン オクラ モモ	601	16.6	19.7	203	2.1
13 水	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ	さつま芋 スコーン	米 こんにゃく じゃが芋 牛乳 寒天	牛肉 鮭 豆腐 卵 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 葉ねぎ 白ねぎ モモ パイン りんご バナナ ミカン	529	21.7	19.4	166	1.6
14 木	鯛めし みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮まし ミニゼリー	牛乳 牛肉コロッケ	バナナ	米 薄力粉 パン粉 じゃが芋	鯛 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ 牛肉	小松菜 人参 えのき茸 みつば 葉ねぎ 玉葱	517	25.6	19.6	207	2.4
15 金	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 梅干ヨーザ	牛乳 フルーツサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 パン ギョーザの皮	厚揚げ 牛乳 イカ 豚肉 わかめ 生クリーム	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 豆腐 生姜 にんにく いら キャベツ 白ねぎ パイン ミカン	531	21.9	18.9	266	2.2
16 土	スバゲティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぼりんこ ルヴァン		スバゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 ビーマン コーン しめじ茸 キャベツ ブロッコリー					
18 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き 小松菜のナムル	牛乳 きな粉バナナ	コーン 蒸しパン	米	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 きな粉	玉葱 人参 葉ねぎ えのき茸 パセリ 小松菜 もやし バナナ	437	19.1	14.1	192	2.1
19 火	パン 大根のスープ チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ	お茶 おかおにぎり	バナナ	パン 小麦粉 パン粉 パター マカロニ 米	鶏肉 牛乳 チーズ 鯉節	玉葱 しめじ茸 ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン 胡瓜 大根 人参 パセリ	601	20.3	22.2	231	1.4
20 水	春分の日										
21 木	だけのご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 春野菜の炒め物 みそ汁	牛乳 揚げもち 豆乳ココア プリン	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋	鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 ゼラチン	だけのご 葉ねぎ キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜	503	23.3	17.7	184	2.3
22 金	ご飯 鯖の幽庵焼き 切り干し大根炒め煮 すまし汁 バナナ	牛乳 とうふナゲット	ぼりんこ きなこもち	米	鯖 湯葉 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	ゆず 人参 切り干し大根 えのき茸 小松菜 バナナ にんにく	489	24.5	18.6	219	2.3
23 土	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	鶏肉	玉葱 ビーマン コーン キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜					
25 月	ご飯 みそ汁 鯉の塩焼き 大根おろし ひじきのそぼろ炒め	牛乳 フルーツ ヨーグルト	きな粉 パンケーキ	米	鯖 ヨーグルト 大豆 豆腐 鶏肉 牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜 大根 バナナ モモ ミカン パイン	465	23	17.1	244	3.3
26 火	スバゲティミートソース スティック野菜 バナナ	お茶 こまつなおにぎり	ふかし芋	スバゲティ バター 米 小麦粉	牛肉 豚肉 鶏肝臓 ツナ	玉葱 人参 ビーマン 大根 胡瓜 バナナ 小松菜	506	15.9	12.8	53	2.3
27 水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 じゃこ クッキー	じゃが芋もち	米 こんにゃく 小麦粉 パター	牛肉 豆腐 かまぼこ しらす 油揚げ 牛乳 わかめ じゃこ 卵	人参 玉葱 白菜 白ねぎ 胡瓜 えのき茸 小松菜	489	21.2	16.6	333	3.1
28 木	ご飯 みそ汁 ひじき入りオムレツ おかか和え いちご	牛乳 大学芋	ルヴァン 揚げもち	米 ごま さつま芋	鶏肉 卵 ひじき かつお節 わかめ 牛乳 厚揚げ	玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 葉ねぎ いちご	507	19.5	16.3	281	3.3
29 金	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 ゴママヨネーズ和え	牛乳 チーズ蒸しパン	ぼりんこ きなこもち	米 ごま じゃが芋 小麦粉	豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	ピーマン だけのご 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葉ねぎ にんにく	502	20.8	16	261	1.9
30 土	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 量たべよ ルヴァン		米	豚肉	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー コーン 大根					

3月の献立には、子ども達の人気メニューを取り入れています。

『食を通して育む』

食生活の乱れや生活習慣病が問題となり、食育というのが大きく取り上げられています。旬を知り、食材を学び、味を覚える。給食を通して元気よく成長してほしいと願っています。“旬の食材を” “楽しく食べる” 簡単に出来るとても大切なことです。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

