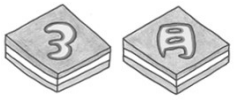

令和6年3月　献立表（乳児食）

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	間食 10時	献立名　（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄　色 熱や力になる エネルギー源	赤　色 血や肉になる たんぱく質源	緑　色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	栄養価 エネルギー kCal	炭水化物 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
1 金	牛乳 ハイハイン 野菜	赤飯　マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ　　すまし汁 スナップえんどう　でこぽん	牛乳 ひな祭りトライフル	ぱりんこ 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　スナップえんどう 人参　胡瓜　キャベツ みつば　でこぽん	586	20.7	25.3	231	1.5
2 土	お茶 ラムネ	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 ぱりんこ 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	牛乳 ソフト せんべい	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　あまじゃこ 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	536	18.8	23.9	312	1.8
5 火	牛乳 ハイハイン 野菜	ふりかけご飯　コーンスープ ハンバーグ　人参甘煮 オーブンポテト　白菜サラダ	牛乳 バラエティ 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	576	20.4	22.1	271	2.1
6 水	牛乳 ラムネ	魚のピラフ 菜の花と豚肉のごまドレ和え コンソメスープ	牛乳 焼き芋	ルヴァン 揚げもち	米　バター ごま さつま芋	カレイ 牛乳　豚肉	玉葱　ピーマン　人参 菜の花　ほうれん草 オクラ	451	17.7	13.4	285	1.2
7 木	牛乳 ソフト せんべい	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	517	21.9	21.5	251	1.9
8 金	牛乳 ハイハイン 野菜	きつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 じゃこピー 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　ピーマン	445	16.7	12.1	204	1.5
9 土	お茶 ラムネ	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	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 鰆の磯辺焼き　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	鰆　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	507	21.7	17.1	279	2.2
12 火	牛乳 ハイハイン 野菜	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	ぱりんこ きなこもち	米　ﾎﾟｯﾌﾟｺｰﾝ 小麦粉　パン粉 じゃが芋　ﾊﾞﾀｰ	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	549	15.9	19.4	251	2
13 水	牛乳 ラムネ	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	504	20.1	19.8	222	1.4
14 木	牛乳 ソフト せんべい	鯛めし　みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し　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	500	23.8	20.2	252	1.7
15 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ギョーザ	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　豆苗　生姜　にんにく　にら キャベツ　白ねぎ　パイン　ミカン	504	20.8	19	302	2.1
16 土	お茶 ラムネ	スパゲティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		スパゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱　ピーマン　コーン しめじ茸　キャベツ ブロッコリー					
18 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 鶏肉のオーブン焼き 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	432	18.5	15.4	243	1.5
19 火	牛乳 ハイハイン 野菜	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 おかかおにぎり	バナナ	パン　小麦粉 パン粉　バター マカロニ　米	鶏肉　牛乳 チーズ 鰹節	玉葱　しめじ茸　ブロッコリー キャベツ　ピーマン　コーン 胡瓜　大根　人参　パセリ	565	19.8	20.9	274	1.2
20 水		春分の日										
21 木	牛乳 ソフト せんべい	たけのこご飯 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	たけのこ　葉ねぎ キャベツ　玉葱　人参　コーン 小松菜	474	22.2	17.7	238	2.2
22 金	牛乳 ハイハイン 野菜	ご飯　鰆の幽庵焼き 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	ぱりんこ きなこもち	米	鰆　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	484	24	20.3	268	2.1
23 土	お茶 ラムネ	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　ピーマン　コーン キャベツ　人参　ブロッコリー 白菜					
25 月	牛乳 ソフト せんべい	ご飯　みそ汁 鯖の塩焼き　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	456	21.5	17.9	294	2.5
26 火	牛乳 ハイハイン 野菜	スパゲティミートソース スティック野菜 バナナ	お茶 こまツナおにぎり	ふかし芋	スパゲティ バター　米 小麦粉	牛肉　豚肉 鶏肝臓 ツナ	玉葱　人参　ピーマン 大根　胡瓜 バナナ　小松菜	489	16	13.7	131	2.3
27 水	牛乳 ラムネ	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　バター	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	475	19.8	17.3	366	2.5
28 木	牛乳 ソフト せんべい	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	500	18.7	17.4	319	2.6
29 金	牛乳 ハイハイン 野菜	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	ぱりんこ 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　たけのこ　玉葱 小松菜　キャベツ　人参 葉ねぎ　にんにく	479	20.1	16.6	311	1.6
30 土	お茶 ラムネ	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、食育というも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。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成