

令和6年度 3月 献立表

担当 福井(もんもん)

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定
				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 29	土	豆乳 わかめうどん デザート 	牛乳 小粒揚げ ラムネ 英字ビスケット	ゆであん、小粒揚げ、ラムネ、扇貝、◎英字ビスケット、なたね油、三温糖、◎砂糖	◎牛乳、豚小腸肉、油揚げ、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、干ししいたけ	かつお・尾布だし、しょうゆ、みりん、煮塩	452.3(386.1) 13.7(14.2) 16.5(13.2) 1.8(1.4)
3	月	豆乳 ひな祭りどんぶり ずまし汁(菜の花・麩) いちごのゼリー	牛乳 三色蒸しパン & 離れあられ	米、◎ホットケーキ粉、カップゼリー8、◎オストロベリー、砂糖、焼(小麦)、◎砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、◎牛乳(調整用)、油揚げ、でんぷ、ごま、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	にんじん、コーン缶、れんこん、むきえだまめ(冷凍)、なばな、◎いちご、◎厚うれんそう、干ししいたけ、焼きのり	かつおだし、しょうゆ、酢、酒、みりん、煮塩	605.7(507.9) 21.9(20.1) 14.3(12.0) 2.2(1.7)
4 18	火	豆乳 ごはん みそ汁(舞茸・もやし) さつまいもコロッケ フロッコリーのマヨネーズあえ デザート	ドリンクヨーグルト りんごソフトクッキー	米、◎ホットケーキ粉、さつまいも、マッシュポテト、七分つき米、◎マーガリン、エッグフリー、◎砂糖、パン粉、青梗キヌア、片栗粉、なたね油、◎砂糖	◎牛乳、◎スルヨーグルト、豚ひき肉、◎牛乳(調整用)、ツナ油漬缶、ダイスチーズ、米みそ(淡色のみ)、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	フロッコリー(冷凍20)、フロッコリー(冷凍)、にんじん、たまねぎ、◎りんご、もやし、まいだけ、かんでん(粉)、専用デザート	煮干だし、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、煮塩	616.4(510.7) 20.2(19.1) 18.1(14.9) 2.1(1.6)
5	水	豆乳 ごはん みそ汁(豆腐・しいたけ) 鶏の翅焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え デザート	ドリンクヨーグルト お昼ラスク	米、七分つき米、◎甘辛せんべい、米こうじ、◎焼(小麦)、◎マーガリン、◎クラニュー糖、油、青梗キヌア、◎三温糖、◎砂糖	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色のみ)、◎調整豆乳、◎牛乳、◎スルヨーグルト	ほうれんそう、もやし、にんじん、しいたけ、かんでん(粉)、焼きのり、専用デザート	煮干だし、しょうゆ、酢	407.1(425.2) 15.9(20.4) 13.5(13.2) 1.2(1.2)
6	木	豆乳 ナポリタン スープ(じゃが芋・小松菜) ゼリー	牛乳 バナナと豆腐の 蒸しケーキ	スバゲティー(ゆで)、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、◎なたね油、なたね油、◎砂糖	◎牛乳、ベーコン、◎牛乳(調整用)、◎木綿豆腐、粉チーズ、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	たまねぎ、◎バナナ、ごまつな、ヒーマン、にんじん	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、煮塩	540.1(450.7) 17.9(17.3) 18.8(15.1) 3.3(2.5)
7 21	金	豆乳 ごはん スープ(玉ねぎ・ほうれん草) 白身魚のオーロラ焼き ひじきとれんこんのサラダ デザート	牛乳(幼児) お茶(乳児) きつねおにぎり	米、◎米、七分つき米、◎七分つき米、エッグフリー、なたね油、青梗キヌア、ごま油、◎三温糖、◎青梗キヌア、◎砂糖	◎牛乳、かれい、◎油揚げ、◎ごま、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、ひじき、かんでん(粉)、専用デザート	ケチャップ、酢、めんつゆ・3倍濃縮、◎しょうゆ、コンソメ、煮塩	554.4(393.1) 22.4(17.5) 14.4(7.6) 1.5(1.1)
8 22	土	豆乳 中華丼 ゼリー 	牛乳 ソフトせんべい ラムネ ビスコ	米、七分つき米、カップゼリー、ソフトせんべい、砂糖、片栗粉、◎ラムネ、◎ビスコ、◎果糖、青梗キヌア、◎砂糖	◎牛乳、豚小腸肉、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、コンソメ、酒、おろししょうが、煮塩	579.7(473.1) 16.2(15.9) 18.6(14.7) 1.2(1.0)
10 24	月	豆乳 ごはん 豆腐入りシュウマイ 切干大根のマヨネーズ和え デザート	牛乳 五平餅 コーンフレーク	米、◎七分つき米、◎もち米、しょうましの皮、片栗粉、◎砂糖、エッグフリー、青梗キヌア、三温糖、砂糖、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、かれい、◎油揚げ、◎ごま、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん(4倍)、かんでん(粉)、専用デザート	しょうゆ、酒、◎みりん、煮塩、おろししょうが	521.9(437.9) 17.3(16.9) 13.5(11.5) 1.1(1.0)
11 25	火	豆乳 ごはん みそ汁(ねぎ・油揚げ) 白身魚のサクサク焼き りっちゃんサラダ デザート	ドリンクヨーグルト チーズケーキ ドリンクヨーグルト バナナと豆腐の蒸し ケーキ	米、七分つき米、◎ホットケーキ粉、◎砂糖、パン粉、エッグフリー、油、青梗キヌア、砂糖、なたね油、◎砂糖	◎スルヨーグルト、◎牛乳、かれい、◎クリームチーズ、米みそ(淡色のみ)、油揚げ、かつお節、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、◎しモン果汁、塩こし、かんでん(粉)、専用デザート	煮干だし、ウスターソース、酢、酒、煮塩	530.8(447.6) 25.2(23.5) 15.4(12.6) 1.9(1.5)
12 26	水	豆乳 わかめごはん どさんこ汁 フロッコリーのなめたけ和え デザート	コーンフレーク 牛乳 五平餅	米、じゃがいも、◎コーンフレーク、七分つき米、青梗キヌア、マーガリン、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、豚小腸肉、米みそ(淡色のみ)、◎ミロ、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	フロッコリー(冷凍20)、にんじん、たまねぎ、もやし、なめたけ、コーン(冷凍)、かんでん(粉)、専用デザート	かつお・尾布だし、おろしにんにく、おろししょうが	512.8(418.1) 17.7(16.8) 12.2(10.3) 2.2(1.7)
13 27	木	豆乳 ☆★青組さん☆☆☆ 1/4エストメニュー ♪お楽しみ♪	牛乳 幼児:ココアサンド 乳児:ジャムサンド	米、七分つき米、◎マーガリン、油、◎砂糖、青梗キヌア、◎片栗粉、◎カルデツウェハース、◎さくら餅、◎動物ビスケット	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、みかん缶、ほうれんそう(冷凍)、ホールマト缶詰、かんでん(粉)、華だいいん	カレーの王子さま、コンソメ、煮塩	647.9(500.7) 19.5(17.5) 19.4(15.1) 1.5(1.1)
14 28	金	豆乳 ごはん みそ汁(わかめ・えのき) 中華風ローストチキン 小松菜とツナのサラダ デザート	牛乳 カルデツウェハース きらす揚げ 動物ビスケット	米、七分つき米、エッグフリー、ごま油、片栗粉、青梗キヌア、砂糖、◎砂糖、◎カルデツウェハース、◎さくら餅、◎動物ビスケット	鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色のみ)、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	ごまつな、にんじん、えのきだけ、かんでん(粉)、しモン果汁、カットわかめ、専用デザート	煮干だし、しょうゆ、みりん、おろしにんにく、煮塩	519.5(448.7) 22.5(20.6) 20.2(16.8) 1.9(1.5)
17 31	月	豆乳 ごはん 魚のゆずみそ焼き キャベツのサラダ デザート	牛乳 お昼ラスク 牛乳 カラフルゼリー	米、七分つき米、◎カップゼリー8、◎オストロベリー、砂糖、青梗キヌア、なたね油、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色のみ)、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	バナナ、キャベツ、◎みかん缶、にんじん、ゆず果汁、かんでん(粉)	しょうゆ、酢 	464.6(415.2) 20.4(20.2) 10.4(9.4) 0.9(0.8)
19	水	豆乳 豚肉の味噌丼 みそ汁(豆腐・しいたけ) デザート	牛乳 野菜かりんとう いりこ クラッカー	米、◎野菜かりんとう、◎グラムハムラッカー、砂糖、なたね油、◎砂糖	◎牛乳、豚小腸肉、米みそ(淡色のみ)、◎いりこ、◎調整豆乳、◎スルヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ	煮干だし、しょうゆ、酒、煮塩	636.5(514.0) 19.6(17.6) 26.7(20.6) 2.1(1.6)

日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質
		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	脂質/塩分 ()は未満児
1 29	土 ごはん 魚の煮つけ 小松菜のおかかあえ デザート	米、七分つき米、三温糖、 有機キヌア	かれい、かつお節	にんじん、かんでん (粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、お ろししょうが	256.4(183.9) 14.0(10.8) 1.3(1.0) 0.8(0.6)
3	月 ごはん 鰯のカレー照り焼き ほうれん草の和え物 デザート	米、七分つき米、なたね 油、砂糖、有機キヌア	さわら	ほうれんそう、もやし、に んじん、かんでん(粉)、 夜用デザート	しょうゆ、みりん、おろし しょうが、カレー粉	316.2(229.4) 14.7(11.3) 8.6(6.5) 0.7(0.5)
4 18	火 ごはん えのき入りつくね 大根サラダ デザート	米、七分つき米、砂糖、 油、有機キヌア、なたね油	鶏ひき肉、ごま	えのきだけ、だいこん、 きゅうり、にんじん、か んでん(粉)、夜用デザート	酒、酢、みりん、しょう ゆ、食塩	328.8(230.2) 13.7(9.6) 9.2(6.4) 0.5(0.3)
5 19	水 ごはん カレイのごま照り焼き キャベツの梅風味サラダ デザート	米、七分つき米、油、有機 キヌア、砂糖	かれい、ごま	キャベツ、きゅうり、にん じん、うめびしお、か んでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酢、みりん、 酒、おろししょうが	276.7(198.5) 14.1(10.8) 4.4(3.1) 0.6(0.4)
6	木 ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の納豆和え デザート	米、七分つき米、油、有機 キヌア	豚小間肉、挽きわり納豆	たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、かんでん (粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、みりん、お ろししょうが	340.5(238.4) 13.0(9.1) 11.4(8.0) 0.5(0.4)
7 21	金 ごはん マーボー豆腐 ゆでブロッコリー デザート	米、七分つき米、片栗粉、 砂糖、有機キヌア、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛 みそ)	ブロッコリー(廃棄2 0)、たまねぎ、にんじ ん、干しいたけ、か んでん(粉)、夜用デザート	しょうゆ、酒、コンソメ、 食塩、おろししょうが、お ろしにんにく	321.9(224.9) 12.6(8.8) 7.2(5.0) 1.2(0.8)
8 22	土 わかめおにぎり チキンナゲット ブロッコリーとコーンのソテー デザート	米、七分つき米、押麦、油	チキンナゲット(個)	ブロッコリー(冷凍)、に んじん、コーン(冷凍)、 夜用デザート	コンソメ、食塩	280.4(192.4) 12.2(8.3) 6.4(4.3) 1.4(0.9)
10 24	月 ごはん 揚げじゃが芋とひき肉の煮物 春雨サラダ デザート	米、じゃがいも、七分つき 米、はるさめ、砂糖、なた ね油、油、有機キヌア、ご ま油	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅ うり、かんでん(粉)、夜 用デザート	しょうゆ、酢、かつおだし	329.5(230.6) 7.5(5.2) 8.8(6.1) 0.7(0.5)
11 25	火 ごはん 鶏肉と高野豆腐の治部煮風 チンゲンサイのナムル デザート	米、さといも(冷凍)、七 分つき米、片栗粉、有機キ ヌア、砂糖、ごま油	鶏もも肉、凍り豆腐	チンゲンサイ、にんじん、 干しいたけ、かんでん (粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょう ゆ、酒、みりん	278.6(192.2) 11.1(7.7) 3.6(2.5) 0.9(0.6)
12 26	水 ごはん 鶏ときのこのトマトソース煮 小松菜のツナ酢あえ デザート	米、七分つき米、油、有機 キヌア、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶	ホールトマト缶詰、たま ねぎ、ごまつな、キャ ベツ、にんじん、しめじ、 エリンギ、かんでん(粉)、 夜用デザート	ケチャップ、酢、しょう ゆ、コンソメ、食塩	307.7(215.4) 13.4(9.4) 7.0(4.9) 0.8(0.5)
13 27	木 ごはん 豚肉とキャベツの重ね蒸し 粉ふき芋 デザート	米、じゃがいも、七分つき 米、有機キヌア	豚小間肉、米みそ(淡色辛 みそ)	キャベツ、もやし、にん じん、しめじ、レモン果汁、 かんでん(粉)、あおの り、夜用デザート	酒、みりん、しょうゆ、食 塩	286.8(200.8) 9.5(6.6) 5.7(4.0) 0.6(0.4)
14 28	金 焼きそば 野菜ジュース デザート	焼きそばめん、油	豚小間肉	野菜ミックスジュース、み かん缶、キャベツ、も やし、にんじん、たま ねぎ、あおのり	中濃ソース、酒、こしょう	279.8(201.5) 9.0(6.3) 7.6(5.4) 1.0(0.7)
17 31	月 ごはん 厚揚げのそぼろあん ブロッコリーのバターしょう ゆ炒め デザート	米、七分つき米、片栗粉、 マーガリン、有機キヌア、 油	生揚げ、豚ひき肉	ブロッコリー(廃棄2 0)、たまねぎ、にん じん、えのきだけ、か んでん(粉)、夜用デザート	かつお・昆布だし、しょう ゆ、酒、みりん	342.2(239.5) 14.0(9.8) 11.1(7.7) 0.7(0.5)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※11日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

