

3月 給食献立表

2024年

3歳未満児

| 日 | 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | 栄養量 |
|----|---|--|-------------------|---|--|--|--|
| 1 | 金 | ちらしずし うしお汁 赤魚のちりぢり揚げ 厚揚げの旨煮 いちご | 牛乳 ひしもちかんてん | 桜でんぶ・しつりぼろろ あさりむき身・赤魚切身40g しらす干し・厚揚げ・むきえび・牛乳 | 米・砂糖・花糖・小麦粉・揚げ油 イチゴジャム | にんじん・レンコンスライス・絹さや・菜花 たけのこ水煮・いんげん・イチゴ・粉寒天 | エネルギー(kcal) 435 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.4 |
| 2 | 土 | ご飯 小松菜コンクリームスープ ナポリタン春雨 根菜とベーコンの塩きんぴら バナナ | 牛乳 みたらしいもち | 牛乳・豚ひき・牛ひき ベーコンスライス | 米・食塩不使用バター・春雨・砂糖 油・チルドポテト・かたくり粉 | 小松菜・たまねぎ・クリームコーン1号缶 ビーマンスライス・にんじん・ごぼう レンコンスライス・いんげん・ばなな 刻みのり | エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 13.7 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.1 |
| 3 | 日 | しらすと桜えびの炊き込みご飯 豆腐のみそ汁 ささみの磯辺揚げ かぼちゃの煮物 あまなつ | 牛乳 ショートケーキ | 干しえび・しらす干し・油揚げきざみ 木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏ささみ30g 牛乳・卵・ホイップクリーム | 米・小麦粉・揚げ油・さといも・砂糖 ホットケーキミックス | にんじん・大根・小松菜・たまねぎ あおのり・かぼちゃ乱切り・いんげん あまなつ・黄桃缶・白桃缶・イチゴ | エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 12.5 食塩相当量(g) 1.2 |
| 4 | 月 | ご飯 チンゲン菜スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル りんご | 牛乳 ココアバナナケーキ | 木綿豆腐・豚ひき・牛乳・調整豆乳 | 米・春雨・砂糖・かたくり粉・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス | チンゲン菜・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが・もやし・きゅうり・ほうれんそう ぜんまい水煮・リンゴ・バナナ | エネルギー(kcal) 433 たんぱく質(g) 16.0 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.3 |
| 5 | 火 | 青菜ご飯 みそ汁 牛肉と野菜の大和煮 キャベツとコーンの和え物 オレンジ | 牛乳 いちご蒸しパン | 厚揚げ・淡色辛みそ 牛肩ロース肉スライス・牛乳・卵 いちご豆乳 | 米・白いりごま・チルドポテト・砂糖・油 ホットケーキミックス・イチゴピューレ | 小松菜・青ねぎ・しめじ・にんじん・大根 かぼちゃ・絹さや・キャベツ・コーン カットわかめ・オレンジ | エネルギー(kcal) 446 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 1.5 |
| 6 | 水 | ご飯 すまし汁 鮭の照り焼き 切干し大根煮 キウイフルーツ | 牛乳 鶏そぼろひじきおにぎり | 油揚げきざみ・さけ切り身40g 大豆水煮・牛乳・鶏ひき肉 | 米・さといも・砂糖 | ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん 絹さや・キウイフルーツ・干しひじき | エネルギー(kcal) 452 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 9.2 食塩相当量(g) 1.1 |
| 7 | 木 | ポークカレー ひじきのサラダ フルーツ入り牛乳寒天 | 牛乳 お好み焼き | 豚もも肉スライス・ロースハムスライス 牛乳・ツナ・糸かつお | 米・チルドポテト・油・砂糖・ごま油 小麦粉 | にんじん・たまねぎ・りんご・干しひじき 赤ピーマンスライス・きゅうり・コーン 粉寒天・さくらんぼ缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰・キャベツ・あおのり | エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 1.2 |
| 8 | 金 | あさり春うどん さば一握 いちごババロア | 牛乳 おやつチャーハン | あさりむき身・さばフィレ・納豆豆腐 牛乳・ホイップクリーム・しらす干し 干しえび・卵 | うどん冷凍・パン粉・かたくり粉 ごま油・ババロアの菓ストロベリー いちごソース・米・油・白いりごま | キャベツ・菜花・にんじん・たまねぎ・長ネギ レタス | エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.6 |
| 9 | 土 | ご飯 みそ汁 山賊焼き ブロッコリーと花麩の酢の物 バナナ | 牛乳 りんごケーキ | 淡色辛みそ・鶏もも40g・牛乳 調整豆乳 | 米・かたくり粉・揚げ油・花糖・春雨 砂糖・小麦粉・油・粉糖 | キャベツ・にんじん・小松菜・長ネギ しょうが・ブロッコリー・コーン・ばなな りんご | エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 14.0 食塩相当量(g) 0.8 |
| 10 | 日 | スパゲティミートソース わかめスープ 野菜たくさんサラダ ストロベリーゼリー | 牛乳 アメリカンドッグ | 牛ひき・木綿豆腐・牛乳・ウインナー | スパゲティ・砂糖・白いりごま チルドポテト・マヨネーズ ストロベリーゼリーの素・いちごソース ホットケーキミックス・揚げ油 | たまねぎ・にんじん・トマト缶・カットわかめ 長ネギ・ブロッコリー・アスパラガス キャベツ・トマト・レタス | エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.4 |
| 11 | 月 | ご飯 みそ汁 カレイのかぼちゃがチーズ焼き 五目豆腐 りんご | 牛乳 なんちゃってメロンパン | 木綿豆腐・淡色辛みそ かかれい切り身皮なし40g ミックスチーズ・油揚げきざみ・牛乳 調整豆乳 | 米・小麦粉・チルドポテト・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス・油 グラニュー糖 | えのきたけ・ほうれんそう かぼちゃスライス・乾しいたけスライス にんじん・干しひじき・しめじ・ごぼう・リンゴ | エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 0.8 |
| 12 | 火 | セルフバーガー コーンポタージュ てりやきハンバーグ トマトサラダ バナナ | 牛乳 しらすおにぎり | 調整豆乳・豚ひき・牛ひき・牛乳 しらす干し | パン30g・パン粉・油・砂糖 白いりごま・オリーブ油・米 | たまねぎ・トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・レモン・ばなな・塩昆布 にんじん | エネルギー(kcal) 453 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.6 |
| 13 | 水 | ピラフ ジュース チキンカツ&えびバーグ キャベツのごまサラダ キウイフルーツ | 牛乳 クレープ(みかん) | ウインナー・鶏もも20g・卵・むきえび 糸かつお・牛乳 | 米・食塩不使用バター・小麦粉 パン粉・揚げ油・かたくり粉・油・砂糖 白すりごま・フレンズクレープ | たまねぎ・ミックスベジタブル 飲む野菜と果実デザート・レンコンスライス しょうが・キャベツ・小松菜・にんじん 赤ピーマンスライス・キウイフルーツ | エネルギー(kcal) 472 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 0.8 |
| 14 | 木 | ご飯 みそ汁 さわらのコーンマヨ焼き ひじきの煮物 りんご | 牛乳 スイートバナナ春巻き | 油揚げきざみ・淡色辛みそ さわら切り身40g・ミックスチーズ だいたい水煮・牛乳 | 米・チルドポテト・油・マヨネーズ ごま油・砂糖・さつまいもダイス 春巻の皮・揚げ油 | 小松菜・たまねぎ・カットわかめ・コーン 干しひじき・にんじん・リンゴ・バナナ | エネルギー(kcal) 515 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.3 |
| 15 | 金 | ご飯 南瓜の豆乳スープ 肉巻きエビフライ コールスローサラダ オレンジ | 牛乳 ヨーグルトケーキ | 調整豆乳・尾付き伸ばし海老 豚ばら肉スライス15g・卵 ロースハムスライス・牛乳 プレーンヨーグルト | 米・油・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・三温糖 | かぼちゃスライス・たまねぎ・チンゲン菜 えのきたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり オレンジ | エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 0.9 |
| 16 | 土 | 牛丼 お手軽薬汁 小松菜とコーンのごま和え バナナ | 牛乳 プリン | 牛肩ロース肉スライス・牛乳 ホイップクリーム | 米・油・砂糖・さつまいもスライス さといも・白すりごま・プリンミックス カラメルシロップ | たまねぎ・しょうが・にんじん・大根・長ネギ 小松菜・もやし・コーン・ばなな さくらんぼ缶詰 | エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 13.9 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.0 |
| 17 | 日 | ご飯 みそ汁 かかれいの変わり揚げ さつまいもとマカロニのサラダ りんご | 牛乳 いなりずし | 油揚げきざみ・淡色辛みそ かかれい切り身皮なし40g・牛乳 味付いなりあげ | 米・てんぷら粉・揚げ油・さつまいも マカロニ・マヨネーズ・砂糖 | キャベツ・しめじ・カットわかめ・干しひじき たまねぎ・むきえだまめ・リンゴ | エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 1.2 |
| 18 | 月 | ご飯 すまし汁 チキン南蛮 五目きんぴら キウイフルーツ | 牛乳 桃のケーキ | 鶏もも40g・牛乳・卵 | 米・かたくり粉・小麦粉・砂糖 マヨネーズ・油・食塩不使用バター | チンゲン菜・キャベツ・カットわかめ にんじん・レモン・たまねぎ・きゅうり・ごぼう レンコンスライス・乾しいたけスライス キウイフルーツ・白桃缶 | エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.2 |
| 19 | 火 | あんかけ焼きそば 豆腐スープ やわらか杏仁豆腐 | 牛乳 天丼おにぎり | ウインナー・木綿豆腐・豚ひき 杏仁豆腐・牛乳・むきえび・カットいか | 蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉・米 揚げ玉 | ピーマンスライス・長ネギ・はくさい にんじん・えのきたけ・たまねぎ・しょうが みかん缶詰・パインアップル缶詰 さくらんぼ缶詰 | エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.5 |
| 20 | 水 | オムカレー カニかま野菜サラダ フルーツゼリー | 牛乳 きなこのぼたもち | ふわふわエッグ・豚もも肉スライス カニ風味フレーク・牛乳・ゆであずき きな粉 | 米・食塩不使用バター・小麦粉 ごま油・クルールゼリーの素 | たまねぎ・ピーマンスライス・にんじん りんご・キャベツ・カットわかめ・きゅうり コーン・白桃缶・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰 | エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.7 |
| 21 | 木 | ご飯 豚汁 あじフライ 切干大根の和え物 りんご | 牛乳 米粉ブラウニー | 豚もも肉スライス・淡色辛みそ あじ40g・ツナ・牛乳・木綿豆腐 | 米・チルドポテト・油・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・ごま油・米粉 かたくり粉・三温糖 | ごぼう・たまねぎ・にんじん・アスパラガス 切干しだいこん・小松菜・リンゴ | エネルギー(kcal) 443 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 0.9 |
| 22 | 金 | ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き カリフラワーとえのきサラダ オレンジ | 牛乳 焼ドーナツ(セサミ) | 淡色辛みそ・豚肩ロース肉スライス 牛乳・木綿豆腐 | 米・チルドポテト・砂糖・油 ホットケーキミックス・黒いりごま | キャベツ・小松菜・長ネギ・たまねぎ しょうが・カリフラワー・えのきたけ・きゅうり カットわかめ・トマト・オレンジ | エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 1.0 |
| 23 | 土 | まぜこみちらし けんちん汁 赤魚の煮つけ カクテルゼリー | 牛乳 紅白蒸しパン | 鶏ひき肉・むきえび・鶏卵 木綿豆腐・赤魚切身40g・牛乳 調整豆乳 | 米・砂糖・カクテルゼリー・小麦粉・油 イチゴピューレ | 絹さや・大根・にんじん・キャベツ たけのこ水煮・わらび水煮・ふき水煮 しょうが | エネルギー(kcal) 470 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 1.1 |
| 24 | 日 | ご飯 春雨の豚汁 コロケ ほうれん草の和風サラダ りんご | 牛乳 HM肉まん | 豚もも肉スライス・淡色辛みそ 牛ひき・豚ひき・卵・牛乳 | 米・チルドポテト・小麦粉・パン粉・油 ホットケーキミックス・砂糖・ごま油 春雨 | たけのこ水煮・たまねぎ・にんじん キャベツ・スナップエンドウ冷凍・コーン ほうれんそう・もやし・カットわかめ・リンゴ たけのこ・乾しいたけスライス・長ネギ しょうが | エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.2 |
| 25 | 月 | ご飯 春雨のスープ 鶏の唐揚げ 菜花と大根のサラダ オレンジ | 牛乳 パンケーキ | 鶏もも40g・カニ風味フレーク・牛乳 調整豆乳 | 米・春雨・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 砂糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・油 | たまねぎ・カットわかめ・青ねぎ・しょうが 菜花・大根・レタス・オレンジ パインアップル缶詰 | エネルギー(kcal) 441 たんぱく質(g) 16.0 脂質(g) 14.2 食塩相当量(g) 1.3 |
| 26 | 火 | 食パン・いちごジャム ジュース ヒレカツ キャベツと春雨サラダ バナナ | 牛乳 おやつ焼きうどん | 豚ヒレ肉40g・卵・カニ風味フレーク 牛乳・豚ひき・糸かつお | 食パン30g・いちごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・春雨・マヨネーズ うどん冷凍・ごま油 | 飲む野菜と果実デザート・キャベツ むきえだまめ・トマト・ばなな・にんじん ピーマンスライス | エネルギー(kcal) 425 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.3 |
| 27 | 水 | ご飯 吉野汁 あじの桜磯辺焼 とうふのくずし煮 キウイフルーツ | 牛乳 さくらいろケーキ | 油揚げきざみ・あじ40g・干しえび 木綿豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 プレーンヨーグルト・いちご豆乳 | 米・チルドポテト・かたくり粉 マヨネーズ・パン粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・イチゴピューレ 油 | 大根・にんじん・小松菜・長ネギ・あおのり チンゲン菜・キウイフルーツ | エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 1.0 |
| 28 | 木 | 八幡浜ちゃんぽん とりかぶせシューマイ 杏仁豆腐(みかん) | 牛乳 カレーピラフおにぎり | 豚もも肉スライス・むきえび・かまぼこ 煮干し・鶏もも40g・淡色辛みそ 杏仁豆腐・牛乳・ウインナー | ラーメン・油・砂糖・焼売の皮・米 食塩不使用バター | たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ きくらげ・青ねぎ・みかん缶詰 ミックスベジタブル | エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.3 |
| 29 | 金 | ご飯 マカロニスープ さわらのパン粉焼き ほうれん草ときのこのソテー りんご | 牛乳 ケーキサレ | ベーコンスライス・さわら切り身40g 牛乳・調整豆乳・ツナ | 米・シエルマカロニ 食塩不使用バター・マヨネーズ パン粉・オリーブ油・油 ホットケーキミックス | 赤ピーマンスライス・コーン・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・にんじん・リンゴ たまねぎ | エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.1 |
| 30 | 土 | 春菜和風あんかけ丼 具沢山汁 フルーツマリネ | 牛乳 ソーセージのお好み焼き | 豚ばら肉スライス・かまぼこ 木綿豆腐・油揚げきざみ・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ・卵 | 米・砂糖・かたくり粉・チルドポテト 小麦粉・油・マヨネーズ | たけのこ水煮・菜花・絹さや・大根 にんじん・青ねぎ・りんご・キウイフルーツ パインアップル缶詰・白桃缶・レモン キャベツ | エネルギー(kcal) 451 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.1 |
| 31 | 日 | 山菜たけのこご飯 五目汁 ポテトえびフライ マカロニチリコンカン オレンジ | 牛乳 春色クッキー | 尾付き伸ばし海老・豚ひき ミックスビーンズ・牛乳 | 米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・油・シエルマカロニ イチゴジャム・食塩不使用バター 砂糖 | たけのこ水煮・山菜ミックス・しめじ しょうが・ほうれんそう・エリンギ・しめじ もやし・にんじん・ピーマンスライス たまねぎ・オレンジ | エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 10.4 食塩相当量(g) 1.0 |

★ 今月の平均給与栄養量 ★

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 462 kcal | 17.6 g | 13.7 g | 67.6 g | 199 mg | 1.5 mg | 131 μgRAE | 0.24 mg | 0.30 mg | 23 mg | 3.3 g | 1.2 g |

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。