

3月 給食献立表

令和6年

エリア②

日	曜	9-10ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:鉄や骨ととのえる	(その他の食品)	7-8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:鉄や骨ととのえる	(その他の食品)	9-11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:鉄や骨ととのえる	(その他の食品)	
1	金	10倍がゆ 麩のペースト チンゲン菜のペースト にんじんのペースト		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	チンゲン菜 C4917	※大豆 C4918	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮つぶし		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	チンゲン菜 C4917	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも ホットケーキ		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	チンゲン菜 C4917	※大豆 C4918	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも ホットケーキ
2	土	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※大豆 C4918	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 だいこんの軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックだいこん かぼちゃの軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックだいこん かぼちゃの軟らか煮
4	月	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいものペースト にんじんのペースト		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※大豆 C4918	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ にんじんの軟らか煮		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん 蒸しパン		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックにんじん 蒸しパン
5	火	10倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※大豆 C4918	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	軟飯 高野豆腐と野菜煮 かぼちゃの軟らか煮 きな粉軟飯	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 高野豆腐と野菜煮 かぼちゃの軟らか煮 きな粉軟飯
6	水	10倍がゆ 白身魚のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	魚	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	魚	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 野菜ホットケーキ	魚	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 野菜ホットケーキ
7	木	10倍がゆ 麩のペースト 玉ねぎのペースト じゃがいものペースト		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※大豆 C4918	7倍がゆ 麩と野菜のとり煮 じゃがいもの軟らか煮つぶし		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	軟飯 麩と野菜のみそ煮 スティックじゃがいも 蒸しパン		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 麩と野菜のみそ煮 スティックじゃがいも 蒸しパン
8	金	10倍がゆ 麩のペースト はくさいのペースト にんじんのペースト		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ ひき肉と野菜のトロトロ煮 はくさいの軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 ひき肉と野菜のトロトロ煮 はくさいの軟らか煮 野菜入り軟飯	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 ひき肉と野菜のトロトロ煮 はくさいの軟らか煮 野菜入り軟飯
9	土	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 ツナと野菜の煮物 かぼちゃの軟らか煮 マカロニきな粉	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 ツナと野菜の煮物 かぼちゃの軟らか煮 マカロニきな粉
11	月	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト 玉ねぎのペースト	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	※大豆 C4918	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 にんじんの軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん きな粉軟飯	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックにんじん きな粉軟飯
12	火	10倍がゆ 麩のペースト だいこんのペースト にんじんのペースト		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 だいこんの軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 高野豆腐と野菜煮 スティックだいこん ホットケーキ	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 高野豆腐と野菜煮 スティックだいこん ホットケーキ
13	水	10倍がゆ しらすのペースト ほうれんそうのペースト にんじんのペースト	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ しらすと野菜の軟らか煮 ほうれん草の軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 しらすと野菜の軟らか煮 ほうれん草の軟らか煮 おから軟飯	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 しらすと野菜の軟らか煮 ほうれん草の軟らか煮 おから軟飯
14	木	10倍がゆ 白身魚のペースト かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト	魚	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	魚	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮 ホットケーキ	魚	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 魚と野菜のほぐし煮 かぼちゃの軟らか煮 ホットケーキ
15	金	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト だいこんのペースト		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ だいこんの軟らか煮		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックだいこん 蒸しパン		※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックだいこん 蒸しパン
20	土	10倍がゆ 豆腐のペースト だいこんのペースト にんじんのペースト	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	7倍がゆ ひき肉と野菜のトロトロ煮 だいこんの軟らか煮	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	C4917	軟飯 ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックだいこん おから軟飯	鶏ひき肉	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※小麦粉 小麦ひき粉 C4916	※大豆 C4918	軟飯 ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックだいこん おから軟飯

※食べられない食材がある場合は給食提供日まで、何らかの自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

令和6年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	金	飲み物 お菓子	ひしもち風ごはん 鶏マヨ焼き チンゲンサイの白和え すまし汁(花魁・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 三色クッキー	鶏むね・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・調合油・上白糖 白ごま・花魁・ピーチゼリー いちごジャム	青のり・にんじん・コーン冷凍 さやいんげん・チンゲンサイ カットわかめ・ほうれんそう	飲み物・ゆかり・しょうゆ みりん・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	474 19.9 13.4 215 2 1
2日	土	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) パクパク野菜漬け みそ汁(えのき・豆腐) 青りんごゼリー	牛乳 かぼちゃもち	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・青りんごゼリー 調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・大根・えのきだけ かぼちゃ	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	437 14.8 10.8 207 2.6 1.1
4日	月	飲み物 お菓子	ネパール風チキンカレー じゃがいものアチャール 豆(ダル)スープ みかん缶	牛乳 チーズビスケット	鶏もも・大豆水煮 普通牛乳・粉チーズ・牛乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・すり白ごま 薄力粉・上白糖	たまねぎ・トマト水煮 さやいんげん・レモン果汁 にんじん・みかん缶【国産】	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・カレー粉・水 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	512 18.4 20.6 229 1.8 1.4
5日	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) りんご	牛乳 高野豆腐のきな粉 かりんとう	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・高野豆腐 きな粉	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖 黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン・ピーマン かぼちゃ・カットわかめ・りんご	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	454 19.4 15.4 223 2.1 1
6日	水	飲み物 お菓子	ごはん 魚のマヨ焼き 竹輪とキャベツのごまみそ炒め すまし汁(豆腐・にんじん) カップヨーグルト	牛乳 野菜ケーキ	ます・焼き竹輪・みそ 絹ごし豆腐・ヨーグルト 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・上白糖・白ごま 薄力粉	ねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・ほうれんそう	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	550 21.2 20.5 299 4.5 1.4
7日	木	飲み物 お菓子	豚丼 切干大根のナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	豚小間・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油・ごま油 上白糖・じゃがいも 薄力粉・いちごジャム	たまねぎ・切干しいたけ さやいんげん・にんじん カットわかめ・オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・料理酒・穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	486 17.8 14.3 213 1.5 1.1
8日	金	飲み物 お菓子	和風スパゲティ はくさいとわかめのサラダ 豆乳スープ ピーチゼリー	牛乳 鶏と高野豆腐の そばろごはん	豚小間・調整豆乳 普通牛乳・高野豆腐 鶏ひき肉	お菓子・スパゲティ・調合油 上白糖・白ごま 無塩バター・ピーチゼリー 米	たまねぎ・ふなしのじ・にんじん はくさい・カットわかめ グリッピース冷凍	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・食塩・みりん 穀物酢・しょうゆ・水・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 22.4 15.8 219 3 1.6
9日	土	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのそばろあんかけ 野菜のツナ和え みそ汁(かぼちゃ・麩) グレープゼリー	牛乳 マカロニきな粉	厚揚げ・鶏ひき肉・ツナ缶 みそ・普通牛乳・きな粉	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・白ごま・上白糖 小町麩・グレープゼリー マカロニ	たまねぎ・グリッピース冷凍 キャベツ・ピーマン・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 18.4 14.3 268 3.7 1
11日	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス いんげんとコーンのソテー オニオンスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト寒天	豚小間・粉チーズ・普通牛乳 ヨーグルト	お菓子・米・じゃがいも 上白糖・薄力粉・調合油 マーマレード	にんじん・たまねぎ さやいんげん・コーン冷凍 オレンジ・粉寒天	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	394 14.3 10.3 209 1.1 1.4
12日	火	飲み物 お菓子	ごはん 揚げない豚小間とんかつ ひじきの炒め煮 みそ汁(大根・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・焼き竹輪・油揚げ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マヨドレ・パン粉・調合油 上白糖・マスカットゼリー ネットケーキ・無塩バター	ひじき・にんじん・グリッピース冷凍 大根・干しぶどう	飲み物・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・だし みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	499 17.9 15.7 206 1.9 1.1
13日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレサラダ 野菜スープ(じゃがいも・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 カルシウムおにぎり	鶏もも・牛乳・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 粉チーズ・しらす干し	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉 白ごま・じゃがいも・上白糖 ブルーベリージャム・米	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・コーン冷凍	飲み物・食塩・コンソメ パセリ・穀物酢・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 19.8 12.9 264 1.4 1.6
14日	木	飲み物 お菓子	ごはん かじきのにんにくソース かぼちゃのソテー 野菜スープ(ブロッコリー・にんじん) パイナップル缶	牛乳 ミルククッキー	めかじき・普通牛乳 スキムミルク・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・薄力粉 無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・パイナップル缶	飲み物・料理酒・食塩 しょうゆ・おろしにんにく・水 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	473 16.8 15.4 202 1.3 1.3
15日	金	飲み物 お菓子	ごはん チキン南蛮 キャベツの煮びたし みそ汁(大根・にんじん) オレンジ	牛乳 マーブルスコーン	鶏むね・油揚げ・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・キャベツ 大根・にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし ベーキングパウダー ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	511 19 17.8 205 1.2 1.3
30日	土	飲み物 お菓子	チキンライス 大根のツナサラダ スープ(たまねぎ・じゃがいも) グレープゼリー	牛乳 焼きおにぎり	鶏むね・ツナ缶・普通牛乳 かつお削り節	お菓子・米・調合油 マヨドレ・じゃがいも グレープゼリー・白ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 グリッピース冷凍・大根 さやいんげん	飲み物・トマトケチャップ・コンソメ 食塩・水・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	499 15.7 12.2 177 2.7 1.5

誕生日献立	飲み物 お菓子	コーンライス 豆腐入りふわふわ松風焼き 彩り野菜のだし醤油和え みそ汁(麩・わかめ) オレンジゼリー	牛乳 レモンケーキ	鶏ひき肉 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳 調整豆乳 キップクリーム ヨーグルト	お菓子・米 無塩バター 調合油・上白糖 パン粉・すり白ごま じゃがいも・小町麩 オレンジゼリー・カットわかめ	コーン冷凍・たまねぎ 青のり・にんじん ブロッコリー・カットわかめ レモン果汁	飲み物・コンソメ しょうゆ・食塩 料理酒・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 17.9 18.4 206 3 1.4
-------	------------	--	--------------	--	---	--	-------------------------------	--	--

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
※都合により献立・食材を変更することがあります。