

# 3月 給食献立表

日	乳児	乳 児		栄 養 量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1 金									
2 土	牛乳 ごはん	魚の角煮 もやしと小松菜の けずりぶし和え 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 135	282	kcal	かじき	さとう 米	しょうが もやし こまつな にんじん
4 月	牛乳 ごはん	豚肉のさっぱり炒め じゃがいもと キャベツのみそ汁	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 387	483	kcal	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんにく しょうが ピーマン 玉ねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ
5 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き 大根のサラダ わかめスープ	牛乳 お麩スナッ ク オレンジ	熱量 278	403	kcal	鶏肉 わかめ 麩 青のり ヨーグルト 牛乳	マヨネーズ 油 バター さとう 米	にんにく 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが オレンジ たけのこ
6 水	乳飲料 ごはん	サバのみそ煮 キャベツときゅうりのゴマ和え にんじんともやしのみそ汁	牛乳 きなこマフィ ン	熱量 437	505	kcal	さば みそ きなこ 卵 牛乳 乳飲料 スキムミルク	さとう 米 ごま 小麦粉 バター 油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし
7 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	生揚げのケチャップ煮 里芋と大根のみそ汁	乳飲料 カレーふり かけごはん	熱量 391	490	kcal	豚肉 生揚げ みそ シオルダーベーコン チーズ ヨーグルト ちりめんじゃこ 乳飲料	油 さとう さといも 米 ごま	玉ねぎ さやいんげん にんじん 大根 にんにく オレンジジュース
8 金	牛乳 ごはん	すき焼き風煮 油揚げと ほうれん草のみそ汁	牛乳 チーズク ラッカー	熱量 357	459	kcal	豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ 牛乳 クリームチーズ	油 さとう クラッカー 米 ジャム	にんじん はくさい 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しらたき
9 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとあおなのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 141	287	kcal	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが たまねぎ にんじん こまつな
11 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと こんにゃくのそぼろ煮 あおなともやしのスープ	牛乳 二色ごはん	熱量 357	459	kcal	豚肉 鮭水煮缶 牛乳	油 じゃがいも さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにゃく たまねぎ グリンピース こまつな もやし
12 火	プレーン ヨーグルト ごはん	タンドリーチキン キャベツとコーンのソテー わかめスープ	牛乳 かしわうど ん	熱量 310	424	kcal	鶏肉 ヨーグルト わかめ 乳飲料 牛乳	さとう 油 乾めん 米	にんにく しょうが キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ
13 水	牛乳 ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ゆで野菜 白菜とえのきの汁物	牛乳 こぎつねご はん	熱量 398	492	kcal	鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳	マヨネーズ 油 さとう 米	玉ねぎ パセリ ブロッコリー はくさい えのきだけ しょうが にんじん
14 木	プレーン ヨーグルト ごはん	ふりかけ 五目豆 じゃがいもと 小松菜のみそ汁	牛乳 シュガー トースト	熱量 426	521	kcal	桜えび 青のり 大豆 豚肉 みそ こんぶ 凍り豆腐 ヨーグルト 牛乳	油 さとう じゃがいも 米 パン バター ごま	にんじん こんにゃく こまつな ごぼう
15 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 青のりポテ ト	熱量 336	428	kcal	豚肉 みそ 豆腐 青のり 乳飲料 牛乳	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 じゃがいも 揚げ油 米	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ こまつな

日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
16 土	牛乳 ごはん	鶏肉のさっぱり煮 もやしの和え物 玉ねぎとわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 115 蛋白 11.7 脂質 2.9 塩分 1.2	266 14.3 6.6 1.0	kcal g g g	鶏肉 けずりぶし わかめ みそ 牛乳	さとう 米 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし	
18 月	牛乳 ごはん	豚肉とビーフンの炒め物 じゃがいもと玉ねぎのスープ	牛乳 ひじきライス	熱量 389 蛋白 16.7 脂質 12.9 塩分 1.6	481 18.0 14.4 1.4	kcal g g g	卵 鶏肉 豚肉 牛乳 ひじき	油 さとう じゃがいも 米 ビーフン	もやし こまつな しょうが にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース	
19 火	プレーン ヨーグルト ごはん	チキンカレー キャベツともやしのスープ	牛乳 マカロニみ たらし	熱量 317 蛋白 16.3 脂質 11.1 塩分 2.1	435 18.2 12.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ でんぷん 米 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし	
20 水	牛乳 ごはん	魚の香味焼き 小松菜のおひたし 豆腐と さやいんげんのみそ汁	牛乳 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 345 蛋白 18.9 脂質 12.0 塩分 1.9	432 20.0 11.4 1.6	kcal g g g	かじき のり 豆腐 みそ 牛乳	さとう 米 ごま パン バター	にんにく しょうが 玉ねぎ こまつな かぼちゃ さやいんげん	
21 木										
22 金	乳飲料 ごはん	豚肉と大根のうま煮 かき卵汁	牛乳 骨太ごはん	熱量 350 蛋白 19.9 脂質 9.7 塩分 1.5	454 20.7 11.9 1.3	kcal kcal g g	豚肉 卵 桜えび わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 乳飲料	さとう 油 でんぷん 米 ごま油	大根 にんじん つきこんにやく しょうが こまつな 玉ねぎ	
23 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 小松菜とえのきのすまし汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 128 蛋白 6.3 脂質 3.4 塩分 1.0	276 10.0 6.9 0.9	kcal kcal g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん 玉ねぎ しらたき グリーンピース こまつな えのきだけ	
25 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とごぼうの炒め煮 キャベツと大根のみそ汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 386 蛋白 19.2 脂質 13.7 塩分 1.5	483 20.2 15.1 1.3	kcal kcal g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 のり 牛乳	油 ごま油 さとう でんぷん 米	ごぼう にんじん キャベツ 大根	
26 火	プレーン ヨーグルト ごはん	ふりかけ じゃがいもと生揚げの煮物 かぶとあおなのすまし汁	牛乳 温そうめん	熱量 357 蛋白 17.5 脂質 13.2 塩分 1.9	462 19.0 13.5 1.7	kcal kcal g g	けずりぶし 青のり 豚肉 生揚げ ヨーグルト 乳飲料 牛乳	油 ごま でんぷん 米 さとう じゃがいも そうめん	グリーンピース にんじん 玉ねぎ つきこんにやく 長ねぎ かぶ こまつな	
27 水	牛乳 ごはん	鶏肉のママレード焼き 小松菜と もやしのけずりぶし和え 玉ねぎとにんじんのスープ	麦茶 ヨーグルト 和え せんべい	熱量 216 蛋白 13.3 脂質 3.9 塩分 1.2	347 15.6 7.3 1.1	kcal kcal g g	鶏肉 けずりぶし ヨーグルト 牛乳	せんべい 米 ママレード	にんにく こまつな もやし にんじん パセリ 玉ねぎ みかん缶 もも缶	
28 木	プレーン ヨーグルト ごはん	メルルーサの 変わりパン粉焼き あおなとしめじのソテー にんじんともやしのすまし汁	乳飲料 大豆ごはん	熱量 302 蛋白 18.2 脂質 7.5 塩分 1.6	422 19.8 9.6 1.4	kcal kcal g g	メルルーサ チーズ ボンレスハム 大豆 ヨーグルト のり 牛乳 乳飲料	マヨネーズ パン粉 油 バター 米 さとう	パセリ ほうれん草 しめじ にんじん もやし	
29 金	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 白菜のスープ	牛乳 小倉蒸しパ ン	熱量 328 蛋白 18.5 脂質 12.3 塩分 1.2	436 19.6 13.9 1.1	kcal kcal g g	豚肉 みそ 卵 ゆで小豆缶 牛乳	ごま油 小麦粉 さとう 油 米	にんじん 玉ねぎ こまつな パセリ はくさい	
30 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 111 蛋白 5.4 脂質 1.8 塩分 1.2	262 9.3 5.6 1.1	kcal kcal g g	ツナ水煮缶 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも 米 さとう	にんじん 玉ねぎ グリーンピース しらたき	
お誕生会	牛乳	五目ずし 魚のから揚げ キャベツのけずりぶし和え はんぺんと長ねぎのすまし汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 576 蛋白 26.9 脂質 15.3 塩分 2.4	527 23.9 15.8 2.1	kcal g g g	油揚げ のり 卵 メルルーサ 牛乳 けずりぶし 豚肉 乳飲料 はんぺん	米 さとう 油 小麦粉 でんぷん 揚げ油 スパゲッティ	にんじん さやえんどう キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ トマトピューレ しょうが	