

2024年 3月 献立表(乳幼児食)

日付	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
1	金	牛乳 ちらし寿司 せんべい 松風焼き きのこのすまし汁 果物	七分つき米、さけ、干しいたけ、油揚げ、だし汁、しょうゆ にんじん、さやえんどう、酢、きび砂糖、食塩、焼きのり 鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、しょうが、片栗粉、米みそ、酒、本みりん、青のり しいたけ、えのき、こまつな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 いちご	牛乳 ひしもち風サンド 食パン、ツナ、マヨドレ きゅうり、ハム、チーズ ひなあられ
2	16 土	牛乳 てりやき野菜丼 じゃがバター せんべい 玉ねぎのみそ汁	七分つき米、鶏もも肉、しょうゆ、酒、本みりん、キャベツ、人参、なたね油 じゃがいも、食塩、バター たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 いちごヨーグルト ヨーグルト、いちごジャム
4	18 月	牛乳 ご飯 高野豆腐と 鶏肉の煮物 せんべい 切り干し大根のサラダ わかめのみそ汁	七分つき米 高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、こまつな、干しいたけ 黒きくらげ、だし汁、しょうゆ、本みりん、きび砂糖 切り干しだいこん、ツナ、きゅうり、もやし、しょうゆ、酢、きび砂糖、ごま油 わかめ、えのき、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 おはぎ 七分つき米、こしあん
5	19 火	牛乳 ご飯 ブリの照り焼き かぼちゃ ポ一口 せんべい キャベツのごま和え けんちん汁	七分つき米 ぶり、しょうゆ、酒、本みりん、きび砂糖 キャベツ、にんじん、コーン、しょうゆ、ごま 木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、油揚げ ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース、水 きび砂糖、粉かんでん
6	水	牛乳 ご飯 大根と鶏肉の煮物 せんべい ほうれん草の磯和え かぼちゃのみそ汁	七分つき米 鶏もも肉、だいこん、にんじん、干しいたけ さやえんどう、だし汁、しょうゆ、きび砂糖、酒 ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー 牛乳、なたね油、黒砂糖
7	21 木	牛乳 肉みそ納豆丼 かぼちゃ ポ一口 せんべい キャベツの昆布和え 豆腐のスープ 果物	七分つき米、豚ひき肉、納豆、たまねぎ、にんじん、えのき なたね油、きび砂糖、米みそ、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、にんじん、もやし、ごま油、塩こんぶ 絹ごし豆腐、鶏もも肉、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 オレンジ・ネーブル	牛乳 チーズ入り芋もち じゃがいも、片栗粉、なたね油 しょうゆ、チーズ
8	22 金	牛乳 8日ご飯 22日赤飯 鶏のから揚げ せんべい かぶのゆかり和え なめこのみそ汁	8日七分つき米 22日七分つき米、もち米、小豆、黒ごま、食塩 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉 かぶ、にんじん、きゅうり、しそふりかけ なめこ、だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 芋ようかん さつまいも、きび砂糖 水、粉かんでん
9	23 土	牛乳 ツナ和風パスタ コロコロサラダ せんべい キャベツのスープ	スパゲティ、ツナ、玉ねぎ、人参、しょうゆ、本みりん、だし汁、なたね油 さつまいも、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、しいたけ、かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳 ミルク寒天 牛乳、きび砂糖、粉かんでん
11	25 月	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 せんべい 春雨サラダ ワカメスープ	七分つき米 木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、ねぎ、ごま油 米みそ、きび砂糖、しょうゆ、水、片栗粉 はるさめ、ハム、きゅうり、しょうゆ、酢、ごま油 わかめ、鶏もも肉、たまねぎ、ごま、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビビンバ 七分つき米、豚ひき肉、酒 もやし、こまつな、にんじん 食塩、ごま油、しょうゆ
12	26 火	牛乳 ご飯 カレーの煮つけ かぼちゃ ポ一口 せんべい きゅうりの酢の物 豚汁	七分つき米 かれい、しょうが、水、酒、本みりん、きび砂糖、しょうゆ きゅうり、にんじん、もやし、わかめ、酢、きび砂糖 豚肉、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ 油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 みかん寒天 牛乳、きび砂糖 みかん缶、粉かんでん
13	27 水	牛乳 パン 豆腐ハンバーグ せんべい コールスロー 鶏肉のスープ	食パン 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、にんじん、コーン、マヨドレ 鶏もも肉、ブロッコリー、にんじん、かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳 しらすおかかおにぎり 七分つき米、しらす、かつお節 ごま、しょうゆ
14	28 木	牛乳 チキンカレー かぼちゃ ポ一口 せんべい きゅうりのツナマヨサラダ レタスのスープ 果物	七分つき米、鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、オリーブ油 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、米粉、食塩、きび砂糖、水 きゅうり、にんじん、コーン、ツナ、マヨドレ レタス、しめじ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ バナナ	牛乳 海苔塩れんこんチップ れんこん、なたね油 食塩、青のり
15	29 金	牛乳 ご飯 せんべい 鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 ブロッコリーのスープ	七分つき米 鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、オリーブ油 カットトマト、ケチャップ、食塩、しょうゆ、きび砂糖 じゃがいも、食塩、あおのり ブロッコリー、にんじん、セロリ、コーン、かつお・昆布だし汁、食塩	牛乳 五平餅 七分つき米、米みそ きび砂糖、すりごま、水

平均栄養価 乳児 エネルギー 445kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.4g カルシウム 210mg 鉄 1.8g

献立は食材の都合などにより変更する場合があります。未食の食材がありましたら、当日までに喫食お願い致します。