2024年 3月 給食献立表

りとせ橋本こども園

日	曜	昼　食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	午後おやつ
1	金	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え 青菜のすまし汁　デザート	ビスケット	・たまご・えび・桜でんぶ ・鶏肉・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・花麩・ひなあられ・薄力粉 ・片栗粉	・人参・しいたけ・スナップエンドウ ・ブロッコリー・ほうれん草・レモン果汁	牛乳 ひなあられ
2	土	炊きこみチャーハン ほうれん草の白和え 鶏肉と大根のスープ	せんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳	・精白米・油・こんにゃく ・砂糖・ごま	・長ねぎ・にんにく・ほうれん草 ・えのき・人参・大根・小松菜	牛乳 ビスコ
4	月	ご飯　豚肉となすの味噌炒め ポテトサラダ 白菜とかまぼこの清汁　デザート	おせんべい	・豚肉・ツナ缶・かまぼこ ・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖 ・じゃが芋・マヨネーズ ・マカロニ	・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜 ・わかめ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
5	火	ご飯　ひじきの卵焼き さつま芋のリンゴ煮 もやしの味噌汁　デザート	ビスケット	・たまご・鶏肉・焼き竹輪 ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・さつま芋	・玉ねぎ・ひじき・りんご・レモン果汁 ・もやし・小松菜・しめじ・バナナ	牛乳 こぎつねおにぎり
6	水	みそラーメン しゅうまい 青菜のごま和え　デザート	ビスケット	・豚肉・豆腐・おから ・牛乳・ゼラチン	・中華めん・ごま油・砂糖 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ごま・ミレービスケット ・食パン・バター	・にら・もやし・キャベツ・コーン ・玉ねぎ・ねぎ・生姜・ほうれん草 ・人参・えのき	牛乳 シュガートースト
7	木	ロールパン　豆腐の煮込みハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ 白菜のスープ　デザート	せんべい	・豆腐・豚肉・鶏肉・牛乳 ・ツナ缶・ベーコン・たまご ・クリーム	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・油・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・人参・キャベツ・わかめ ・いよかん・ぶどう	牛乳 さつま芋 蒸しパン
8	金	ご飯　ぶりの竜田揚げ 大豆の五目サラダ かぶとキャベツの味噌汁　デザート	クッキー	・ぶり・大豆水煮缶詰 ・ツナ缶・生揚げ・牛乳	・精白米・片栗粉・油 ・マヨネーズ ・コーンフレーク	・生姜・人参・ひじき・さやいんげん ・キャベツ・かぶ・かぶの葉・りんご ・みかん缶・もも缶・パイン缶	牛乳 人参 ケーキ
9	土	ドライカレー かぼちゃのヨーグルト和え コンソメスープ	せんべい	・豚肉・ヨーグルト・鶏肉 ・牛乳	・精白米・砂糖・じゃが芋 ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・生姜・なす ・南瓜・レーズン・キャベツ	牛乳 ジャムサンド
11	月	ご飯　スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ キャベツと人参のスープ　デザート	ウエハース	・ベーコン・チーズ・たまご ・ツナ缶・牛乳・豆腐 ・豆乳	・精白米・じゃが芋・砂糖 ・油・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜 ・人参・キャベツ・りんご	牛乳 お豆腐ブラウニー
12	火	ご飯　鮭の香味焼き キャベツの梅おかか和え じゃが芋と油揚げの味噌汁　デザート	りんごのゼリー	・さけ・たまご・クリーム ・かまぼこ・かつお節 ・油揚げ・牛乳・チーズ	・精白米・マヨネーズ ・じゃが芋・砂糖 ・コッペパン	・キャベツ・梅干し・玉ねぎ ・わかめ・オレンジ	牛乳 ハムサンド
13	水	ロールパン　カップグラタン チキンナゲット　グリーンサラダ キャベツのスープ デザート	ビスケット	・ウインナーソーセージ ・豆乳・粉チーズ・鶏挽肉 ・ゼラチン・牛乳	・ロールパン・マカロニ ・薄力粉・マーガリン・パン粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・レタス・トマト・胡瓜・水菜 ・レーズン・キャベツ・人参・えのき ・ぶどうジュース	牛乳 サクサククッキー
14	木	ご飯　鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ ミネストローネ　デザート	せんべい	・鶏肉・牛乳・ツナ缶 ・ベーコン	・精白米・バター・薄力粉 ・マカロニ・マヨネーズ ・じゃが芋・砂糖・さつまいも	・しめじ・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・オレンジ ・白桃缶	牛乳 さつま芋おにぎり
15	金	ご飯　チンジャオロース 南瓜の煮付け 中華風豆腐のスープ　デザート	ウエハース	・豚肉・豆腐・牛乳 ・ゼラチン・カルピス	・精白米・油・片栗粉 ・ごま油・砂糖 ・ごま	・ピーマン・竹の子・玉ねぎ・人参 ・南瓜・椎茸・青梗菜・長ねぎ・バナナ ・昆布	牛乳 カルピスゼリー
16	土	五目焼きそば さつまいものきんぴら 生揚げとチンゲン菜の中華風スープ	せんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・中華めん・ごま油 ・さつま芋・砂糖・油・ごま ・源氏パイ	・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし ・ピーマン・青梗菜	牛乳 源氏パイ
18	月	お楽しみメニュー	クッキー				
19	火	ご飯　麻婆豆腐 胡瓜とキャベツの塩昆布和え 卵と野菜のスープ　デザート	オレンジゼリー	・豆腐・豚挽肉・たまご ・牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・ごま油 ・砂糖・もち米	・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・胡瓜・キャベツ・塩昆布 ・もやし・青梗菜・オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ
20	水	春分の日					
21	木	ご飯　枝豆とチーズのたまご焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁　デザート	せんべい	・チーズ・脱脂粉乳・たまご ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・薄力粉・砂糖 ・バター	・枝豆・玉ねぎ・ひじき・人参 ・グリーンピース・小松菜・しめじ ・長ねぎ・りんご・レモン	牛乳 パウンドケーキ
22	金	味噌うどん ちくわの磯辺焼き 切干大根のサラダ　デザート	クッキー	・鶏肉・油揚げ ・ちくわ・ロースハム ・牛乳・ゼラチン・たまご	・うどん・薄力粉 ・ごま・ごま油・油 ・砂糖・食パン	・大根・長ねぎ・人参・生姜・青のり ・切干大根・胡瓜	牛乳 パンプティング
23	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの梅肉和え かぶと油揚げの味噌汁	せんべい	・豚肉・かつお節・油揚げ ・牛乳・鮭フレーク	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま	・もやし・しめじ・人参・小ねぎ ・キャベツ・梅干し・かぶ・かぶの葉	牛乳 鮭おにぎり
25	月	ご飯　鶏肉のおろし煮 さつまいもとツナのサラダ 小松菜の味噌汁　デザート	せんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・押麦・油・砂糖 ・片栗粉・さつま芋・じゃが芋 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・しめじ・玉ねぎ・大根・胡瓜・小松菜 ・もやし・人参・しいたけ・りんご	牛乳 マーマレード 蒸しパン
26	火	ご飯　胡瓜ともやしのごまサラダ 鶏肉とそうめんのフォー風スープ デザート	ウエハース	・鶏肉・鶏挽肉 ・牛乳・豆乳	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ごま・そうめん・砂糖 ・ホットケーキミックス ・油	・玉ねぎ・ピーマン・しめじ ・胡瓜・人参・もやし・生姜・長ねぎ ・青梗菜・オレンジ	牛乳 ドーナツ
27	水	たまごサンド　鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ焼き ほうれん草のサラダ コーンクリームスープ　デザート	ビスケット	・たまご・鶏肉・牛乳 ・しらす干し	・ロールパン・マヨネーズ ・油・砂糖・じゃが芋 ・薄力粉・精白米・ごま	・胡瓜・玉ねぎ・にんにく ・ほうれん草・人参・えのき・レモン果汁 ・コーン・バナナ	牛乳 昆布としらすの おにぎり
28	木	ご飯　ニラ玉炒め ブロッコリーとかにかまのサラダ 玉ねぎのスープ　デザート	せんべい	・豚肉・たまご・かにかま ・豆腐・牛乳・鶏挽肉 ・チーズ	・精白米・油・砂糖 ・マヨネーズ・ごま油 ・じゃが芋・ぎょうざの皮	・もやし・人参・にら・ブロッコリー ・玉ねぎ・小松菜・わかめ・みかん缶 ・白桃缶・パイン缶	牛乳 お誕生会メニュー
29	金	ご飯　鱈の南蛮漬け 青菜と鶏肉の味噌和え かきたま汁　デザート	ウエハース	・鱈・鶏肉 ・たまご・ゼラチン・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・片栗粉・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜 ・もやし・水菜・舞茸・ぶどうジュース ・南瓜	牛乳 かぼちゃマフィン
30	土	スパゲティナポリタン キャベツのツナサラダ お芋のポタージュ	せんべい	・豚肉・ツナ缶・牛乳 ・かつお節	・スパゲティ・油・バター ・砂糖・じゃが芋・精白米	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ ・マッシュルーム水煮缶 ・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 茶飯おにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	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	塩　分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	485kcal	17.9g	15.0g	202mg	1.7mg	169μg	0.29mg	0.32mg	26mg	3.0g	1.8g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	572kcal	21.4g	18.3g	225mg	2.1mg	211μg	0.35mg	0.40mg	30mg	3.8g	2.2g

※　食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

2024年 3月 離乳食献立表

りとせ橋本こども園

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	金	ビスケット	・7倍粥 ・鶏肉とブロッコリーの治部煮 ・豆腐とお麩のすまし汁	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・鶏肉とブロッコリーの治部煮 ・豆腐とお麩のすまし汁	精白米 鶏肉・ブロッコリー 豆腐・人参・お麩	・お茶 ・クッキー	小麦粉・砂糖 バター
2	土	ハイハイン	・7倍粥 ・煮奴 ・鶏肉と大根のスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・肉豆腐 ・鶏肉と大根のスープ	精白米 豚肉・豆腐・ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ 鶏肉・大根・小松菜	・お茶 ・ソフトせんべい	
4	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・なすのそぼろ煮 ・白菜のツナ煮	・お茶 ・マカロニきなこ	・5倍粥 ・豚肉となすの味噌煮 ・白菜のすまし汁	精白米 豚肉・なす・玉ねぎ・ピーマン 白菜・人参・わかめ	・お茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きなこ 砂糖
5	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・親子煮 ・さつま芋とりんご煮	・お茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・ひじきのたまごとじ ・さつま芋とりんご煮	精白米 鶏挽肉・玉ねぎ・ひじき・全卵 さつま芋・りんご	・お茶 ・枝豆粥	精白米・えだまめ
6	水	ミレービスケット	・煮込みうどん ・豆腐のそぼろ煮 ・キャベツの豆乳煮	・お茶 ・食パン粥	・煮込みうどん ・豆腐のそぼろ煮 ・キャベツの豆乳煮	うどん・ほうれん草・長ねぎ 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・豆乳	・お茶 ・シュガートースト	食パン・バター 砂糖
7	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・白身魚の治部煮 ・かぶとキャベツのおかか煮	・お茶 ・じゃがいももち	・5倍粥 ・鰆の治部煮 ・かぶとキャベツの味噌汁	精白米 鰆・人参・いんげん キャベツ・かぶ・豆腐	・お茶 ・クッキー	小麦粉・砂糖 バター
8	金	ビスケット	・食パン粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・白菜の豆乳煮	・お茶 ・豆乳プリン	・食パン ・煮込みハンバーグ ・白菜のスープ	食パン 豚挽肉・鶏挽肉・豆腐・ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・わかめ・人参	・お茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン・ぶどう
9	土	ハイハイン	・7倍粥 ・南瓜のトマト煮 ・鶏肉のスープ	・お茶 ・パン粥	・5倍粥 ・南瓜のトマト煮 ・鶏肉のスープ	精白米 豚挽肉・南瓜・玉ねぎ・ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏肉・キャベツ・じゃが芋	・お茶 ・きなこサンド	食パン・きなこ 砂糖・豆乳
11	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・じゃが芋のたまごとじ ・キャベツのツナ煮	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・じゃが芋のたまごとじ ・キャベツのツナ煮	精白米 じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・全卵 キャベツ・人参・ツナ缶	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
12	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鮭のミルク煮 ・じゃがいものだし煮	・お茶 ・きな粉パン粥	・5倍粥 ・鮭のミルク煮 ・じゃが芋の味噌汁	精白米 鮭・キャベツ・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・わかめ	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・バター 砂糖
13	水	ミレービスケット	・パン粥 ・マカロニの鶏そぼろ煮 ・キャベツのスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・食パン ・チキンボール煮 ・キャベツのスープ	食パン 鶏挽肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・マカロニ・ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	・お茶 ・クッキー	小麦粉・砂糖 バター
14	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のクリーム煮 ・ミネストローネ風	・お茶 ・ももゼリー	・5倍粥 ・鶏肉のクリーム煮 ・ミネストローネ	精白米 鶏肉・玉ねぎ・キャベツ じゃが芋・人参・玉ねぎ・トマト缶	・お茶 ・ももゼリー	もも缶・ゼラチン
15	金	ビスケット	・7倍粥 ・豆腐と野菜のだし煮 ・南瓜の含め煮	・お茶 ・さつま芋粥	・5倍粥 ・豚肉と南瓜の煮物 ・豆腐のスープ	精白米 豚肉・南瓜・玉ねぎ・人参 豆腐・青梗菜・長ねぎ	・お茶 ・さつま芋粥	精白米・さつま芋
16	土	ハイハイン	・7倍粥 ・肉豆腐 ・さつま芋煮	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・肉豆腐 ・さつま芋煮	精白米 豚肉・豆腐・キャベツ・玉ねぎ・人参 さつま芋	・お茶 ・ソフトせんべい	
18	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	・お茶 ・じゃが芋もち	・5倍粥 ・トマト煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ みかん缶・もも缶・ヨーグルト	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・バター かたくり粉
19	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・麻婆豆腐風 ・キャベツのおかか煮	・お茶 ・きなこ粥	・5倍粥 ・麻婆豆腐 ・キャベツのスープ	精白米 豚挽肉・豆腐・人参・玉ねぎ キャベツ・青梗菜	・お茶 ・きなこ粥	精白米・きな粉
20	水	春分の日						
21	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・枝豆と人参のたまごとじ ・小松菜の煮浸し	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・枝豆とひじきのたまごとじ ・小松菜の味噌汁	精白米 枝豆・玉ねぎ・ひじき・全卵 小松菜・人参・長ねぎ	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
22	金	ビスケット	・煮込みうどん ・鶏の治部煮 ・胡瓜のクリーム煮	・お茶 ・食パン粥	・煮込みうどん ・鶏の治部煮 ・胡瓜のクリーム煮	うどん・人参・長ねぎ 鶏肉・大根 胡瓜・人参・牛乳	・お茶 ・パンプティング	食パン・砂糖 牛乳・全卵
23	土	ハイハイン	・7倍粥 ・鶏そぼろ煮 ・かぶのだし煮あ	・お茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・豚肉のうま煮 ・かぶの味噌汁	精白米 豚肉・キャベツ・人参 かぶ・かぶの葉	・お茶 ・おかか粥	精白米・かつお節
25	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のおろし煮 ・小松菜のツナ煮	・お茶 ・ふかし芋	・5倍粥 ・鶏肉のおろし煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 鶏肉・人参・大根 小松菜・じゃが芋・玉ねぎ	・お茶 ・ふかし芋	さつま芋
26	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・野菜の鶏そぼろ煮 ・そうめんスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・煮込みハンバーグ ・鶏肉とそうめんのスープ	精白米 鶏挽肉・玉ねぎ・ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏肉・青梗菜・人参・そうめん	・お茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖
27	水	ミレービスケット	・食パン粥 ・鶏肉のクリーム煮 ・じゃが芋のだし煮	・お茶 ・しらす粥	・食パン ・鶏肉のクリーム煮 ・じゃが芋のスープ	食パン 鶏肉・玉ねぎ・人参・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草	・お茶 ・しらす粥	精白米・しらす
28	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・ブロッコリーのたまごとじ ・煮奴	・お茶 ・じゃが芋のそぼろ煮	・5倍粥 ・ブロッコリーのたまごとじ ・豆腐のスープ	精白米 豚肉・ブロッコリー・全卵 豆腐・玉ねぎ・小松菜・わかめ	・お茶 ・じゃが芋のそぼろ煮	鶏挽肉・じゃが芋 玉ねぎ
29	金	ビスケット	・7倍粥 ・鶏肉の治部煮 ・青菜のおかか煮	・お茶 ・南瓜もち	・5倍粥 ・鶏肉の味噌煮 ・青菜のすまし汁	精白米 鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・玉ねぎ	・お茶 ・南瓜もち	南瓜・バター かたくり粉
30	土	ハイハイン	・7倍粥 ・じゃが芋のトマト煮 ・キャベツのミルクスープ	・お茶 ・おかか粥	・5倍粥 ・じゃが芋のトマト煮 ・キャベツのミルクスープ	精白米 豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 キャベツ・ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ・牛乳	・お茶 ・おかか粥	精白米・かつお節

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

2024年 3月 給食献立表

りとせ橋本こども園

日	曜	昼　　食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	午後おやつ
1	金	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え 菜の花のすまし汁　　いちごのゼリー	たべっこベイビー	・えび・桜でんぶ ・鶏肉・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・油・ごま ・花麩・ひなあられ・薄力粉 ・片栗粉	・人参・しいたけ・スナップエンドウ ・ブロッコリー・菜の花・レモン果汁	牛乳 ひなあられ いちごジャム クッキー
2	土	炊きこみチャーハン ほうれん草の白和え 鶏肉と大根のスープ	ハイハインせんべい	・豚肉・豆腐・鶏肉・牛乳	・精白米・油・こんにゃく ・砂糖・ごま	・長ねぎ・にんにく・ほうれん草 ・えのき・人参・大根・小松菜	牛乳 ビスコ
4	月	ご飯　　豚肉となすの味噌炒め ポテトサラダ 白菜とかまぼこの清汁　　オレンジ	野菜おせんべい	・豚肉・ツナ缶・かまぼこ ・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖 ・じゃが芋・マヨネーズタイプ ・マカロニ	・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・白菜 ・わかめ・オレンジ	牛乳 マカロニきなこ
5	火	ご飯　　ひじき入りつくね さつま芋のリンゴ煮 もやしの味噌汁　　バナナ	オレンジゼリー	・鶏肉・焼き竹輪 ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖 ・さつま芋	・玉ねぎ・ひじき・りんご・レモン果汁 ・もやし・小松菜・しめじ・バナナ	牛乳 こぎつねおにぎり
6	水	みそラーメン しゅうまい 青菜のごま和え　　牛乳ゼリー	ミレービスケット	・豚肉・豆腐・おから ・牛乳・ゼラチン	・中華めん・ごま油・砂糖 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ごま・ミレービスケット ・食パン・バター	・にら・もやし・キャベツ・コーン ・玉ねぎ・ねぎ・生姜・ほうれん草 ・人参・えのき	牛乳 シュガートースト
7	木	ご飯　　さわらの竜田揚げ 大豆の五目サラダ かぶとキャベツの味噌汁　　りんご	小魚せんべい	・さわら・大豆水煮缶詰 ・ツナ缶・生揚げ・牛乳 ・ヨーグルト・クリーム	・精白米・片栗粉・油 ・マヨネーズタイプ ・コーンフレーク	・生姜・人参・ひじき・さやいんげん ・キャベツ・かぶ・かぶの葉・りんご ・みかん缶・パイン缶・もも缶	牛乳 おやつパフェ
8	金	ロールパン　　豆腐の煮込みハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ 白菜のスープ　　いよかん	たべっこベイビー	・豆腐・豚肉・鶏肉・牛乳 ・ツナ缶・クリーム	・食パン・パン粉・砂糖 ・油・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・人参・キャベツ・わかめ ・いよかん・ぶどう	牛乳 誕生日ホット ケーキ
9	土	ドライカレー かぼちゃのヨーグルト和え コンソメスープ	ハイハインせんべい	・豚肉・ヨーグルト・鶏肉 ・牛乳	・精白米・砂糖・じゃが芋 ・食パン	・玉ねぎ・にんにく・生姜・なす ・南瓜・レーズン・キャベツ	牛乳 ジャムサンド
11	月	ご飯　　コロッケ きゅうりのフレンチサラダ キャベツと人参のスープ　　りんご	野菜おせんべい	・鶏挽肉 ・ツナ缶・牛乳・豆腐・豆乳	・精白米・じゃが芋・砂糖 ・油・ホットケーキミックス ・薄力粉・パン粉	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜 ・人参・キャベツ・りんご	牛乳 お豆腐ブラウニー
12	火	ご飯　　鮭のムニエル キャベツの梅おかか和え じゃが芋と油揚げの味噌汁　　オレンジ	りんごのゼリー	・さけ ・かまぼこ・かつお節 ・油揚げ・牛乳・チーズ	・精白米・薄力粉・マーガリン ・じゃが芋・砂糖 ・食パン	・キャベツ・梅干し・玉ねぎ ・わかめ・オレンジ	牛乳 パニーニ
13	水	ロールパン　　カップグラタン チキンナゲット　　グリーンサラダ キャベツのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・ウインナーソーセージ ・豆乳・粉チーズ・鶏挽肉 ・ゼラチン・牛乳	・ロールパン・マカロニ ・薄力粉・マーガリン・パン粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・レタス・トマト・胡瓜・水菜 ・レーズン・キャベツ・人参・えのき ・ぶどうジュース	牛乳 サクサククッキー
14	木	ご飯　　鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ ミネストローネ　　オレンジ	小魚せんべい	・鶏肉・牛乳・ツナ缶 ・ゼラチン	・精白米・バター・薄力粉 ・マカロニ・マヨネーズタイプ ・じゃが芋・砂糖	・しめじ・玉ねぎ・胡瓜・キャベツ・人参 ・ズッキーニ・トマト缶・オレンジ ・白桃缶	牛乳 カルピスゼリー
15	金	ご飯　　チンジャオロース 南瓜の煮付け 中華風豆腐のスープ　　バナナ	たべっこベイビー	・豚肉・豆腐・牛乳	・精白米・油・片栗粉 ・ごま油・砂糖・さつま芋 ・ごま	・ピーマン・竹の子・玉ねぎ・人参 ・南瓜・椎茸・青梗菜・長ねぎ・バナナ ・昆布	牛乳 さつま芋おにぎり
16	土	五目焼きそば さつまいものきんぴら 生揚げとチンゲン菜の中華風スープ	ハイハインせんべい	・豚肉・生揚げ・牛乳	・中華めん・ごま油 ・さつま芋・砂糖・油・ごま ・源氏パイ	・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし ・ピーマン・青梗菜	牛乳 源氏パイ
18	月	カレーライス キャベツのコールスロー ヨーグルトポンチ	野菜おせんべい	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳 ・牛乳	・精白米・油・じゃが芋 ・マヨネーズタイプ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・胡瓜 ・キャベツ・みかん缶・パイン缶 ・白桃缶	牛乳 ココア蒸しパン
19	火	ご飯　　麻婆豆腐 胡瓜とキャベツの塩昆布和え 野菜のスープ　　オレンジ	オレンジゼリー	・豆腐・豚挽肉 ・牛乳・きな粉	・精白米・片栗粉・ごま油 ・砂糖・もち米	・にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・長ねぎ ・にら・胡瓜・キャベツ・塩昆布 ・もやし・青梗菜・オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ
20	水	春分の日					
21	木	ご飯　　枝豆入りハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁　　りんご	小魚せんべい	・鶏挽肉 ・牛乳・油揚げ・豆乳	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・枝豆・玉ねぎ・ひじき・人参 ・グリーンピース・小松菜・しめじ ・長ねぎ・りんご・レモン	牛乳 マーマレード 蒸しパン
22	金	味噌うどん 魚の磯辺焼き 切干大根のサラダ　　牛乳ゼリー	たべっこベイビー	・鶏肉・油揚げ ・パンガシウス ・牛乳・ゼラチン	・うどん・薄力粉 ・ごま・ごま油・油 ・砂糖・食パン・マーガリン	・大根・長ねぎ・人参・生姜・青のり ・切干大根・胡瓜	牛乳 ラスク
23	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの梅肉和え かぶと油揚げの味噌汁	ハイハインせんべい	・豚肉・かつお節・油揚げ ・牛乳・鮭フレーク	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま	・もやし・しめじ・人参・小松菜 ・キャベツ・梅干し・かぶ・かぶの葉	牛乳 鮭おにぎり
25	月	麦ご飯　　鶏肉のおろし煮 さつまいもとツナのサラダ 小松菜の味噌汁　　りんご	野菜おせんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・押麦・油・砂糖 ・片栗粉・さつま芋・じゃが芋 ・マヨネーズタイプ ・ホットケーキミックス	・しめじ・玉ねぎ・大根・胡瓜・小松菜 ・もやし・人参・しいたけ・りんご	牛乳 マーマレード 蒸しパン
26	火	ガパオライス　　胡瓜ともやしのごまサラダ 鶏肉とそうめんのフォー風スープ オレンジ	りんごのゼリー	・鶏肉・鶏挽肉・ゼラチン ・牛乳・豆乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ごま・そうめん・砂糖 ・ホットケーキミックス ・油	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・しめじ ・胡瓜・人参・もやし・生姜・長ねぎ ・青梗菜・オレンジ・りんごジュース	牛乳 アメリカンドッグ
27	水	ツナサンド　　鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ焼き ほうれん草のサラダ コーンクリームスープ　　バナナ	ミレービスケット	・ツナ缶・鶏肉・牛乳 ・しらす干し	・食パン・マヨネーズタイプ ・油・砂糖・じゃが芋 ・薄力粉・精白米・ごま	・胡瓜・玉ねぎ・にんにく ・ほうれん草・人参・えのき・レモン果汁 ・コーン・バナナ	牛乳 昆布としらすの おにぎり
28	木	ご飯　　野菜炒め ブロッコリーのサラダ 玉ねぎのスープ　　フルーツポンチ	小魚せんべい	・豚肉 ・豆腐・牛乳・鶏挽肉 ・チーズ	・精白米・油・砂糖 ・マヨネーズタイプ・ごま油 ・じゃが芋・ぎょうざの皮	・もやし・人参・にら・ブロッコリー ・玉ねぎ・小松菜・わかめ・みかん缶 ・白桃缶・パイン缶・コーン	牛乳 カレー揚げ餃子
29	金	ご飯　　ししゃもの南蛮漬け 青菜と鶏肉の味噌和え 野菜のすまし汁　　ぶどうゼリー	たべっこベイビー	・ししゃも・鶏肉 ・ゼラチン・牛乳・豆乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・片栗粉・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・人参・ピーマン・小松菜 ・もやし・水菜・舞茸・ぶどうジュース ・南瓜	牛乳 かぼちゃの ホットケーキ
30	土	スパゲティナポリタン キャベツのツナサラダ お芋のポタージュ	ハイハインせんべい	・豚肉・ツナ缶・牛乳 ・かつお節	・スパゲティ・油・バター ・砂糖・じゃが芋・精白米	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ ・マッシュルーム水煮缶 ・キャベツ・人参・胡瓜	牛乳 茶飯おにぎり

	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	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	塩　分
乳児基準栄養量	430kcal	13.9g	9.6g	157mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	485kcal	17.9g	15.0g	202mg	1.7mg	169μg	0.29mg	0.32mg	26mg	3.0g	1.8g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	225mg	1.8mg	158μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今月の平均栄養量	572kcal	21.4g	18.3g	225mg	2.1mg	211μg	0.35mg	0.40mg	30mg	3.8g	2.2g

※　食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

2024ねん 3がつ きゅうしょくこんだてひょう

りとせはしもとこどもえん

にち	よう	ちゅうしょく	ちやにくになる	ねつやちからとなる	ちょうしをととのえる	ごごおやつ
1	きん	ひなまつりちらしずし とりのてりやき ブロッコリーのごまあえ なのはなのすましじる いちごのゼリー	・たまご・えび ・でんぶ・とりにく ・とうふ・ぎゅうにゅう	・こめ・さとう・あぶら・ごま ・おふ・ひなあられ ・こむぎこ・かたくりこ	・にんじん・しいたけ・スナップエンドウ ・ブロッコリー・なのはな ・レモンかじゅう	ぎゅうにゅう ひなあられ いちごジャム クッキー
2	ど	たきこみチャーハン ほうれんそうのしらあえ とりにくとだいこんのスープ	・ぶたにく・とうふ・とりにく ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・こんにゃく ・さとう・ごま	・ながねぎ・にんにく・ほうれんそう ・えのき・にんじん・だいこん・こまつな	ぎゅうにゅう ビスコ
4	げつ	ごはん ぶたにくとなすのみそいため ポテトサラダ はくさいとかまぼこのすましじる オレンジ	・ぶたにく・ツナかん・かまぼこ ・ぎゅうにゅう・きなこ	・こめ・あぶら・さとう ・じゃがいも・マヨネーズ ・マカロニ	・なす・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・はくさい・わかめ・オレンジ	ぎゅうにゅう マカロニきなこ
5	か	ごはん ひじきのたまごやき さつまいものリンゴに もやしのみそしる バナナ	・たまご・とりにく・やきちくわ ・ぎゅうにゅう・あぶらあげ	・こめ・あぶら ・さとう・さつまいも	・たまねぎ・ひじき・りんご ・レモンかじゅう・もやし・こまつな ・しめじ・バナナ	ぎゅうにゅう こぎつねおにぎり
6	すい	みそラーメン しゅうまい あおなのごまあえ ぎゅうにゅうゼリー	・ぶたにく・とうふ・おから ・ぎゅうにゅう・ゼラチン	・ちゅうかめん・ごまあぶら ・さとう・しゅうまいのかわ ・ごま・しょくパン ・バター・かたくりこ	・にら・もやし・キャベツ・コーン ・たまねぎ・ねぎ・しょうが ・にんじん・えのき・ほうれんそう	ぎゅうにゅう シュガートースト
7	もく	ごはん さわらのたつたあげ だいずのごもくサラダ かぶとキャベツのみそしる りんご	・さわら・みずにだいず ・ツナかん・なまあげ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト・クリーム	・こめ・かたくりこ・あぶら ・マヨネーズ・コーンフレーク	・しょうが・にんじん・ひじき ・キャベツ・かぶ・かぶのは・りんご ・さやいんげん・みかんかん・ももかん ・パインかん	ぎゅうにゅう おやつパフェ
8	きん	ロールパン とうふのにこみハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ はくさいのスープ いよかん	・とうふ・ぶたにく・とりにく ・ツナかん・ベーコン・たまご ・なまクリーム・ぎゅうにゅう	・ロールパン・パンこ・さとう ・ホットケーキミックス ・あぶら	・たまねぎ・トマトかん・ブロッコリー ・コーン・にんじん・キャベツ・わかめ ・いよかん・ぶどう	ぎゅうにゅう たんじょうび カップケーキ
9	ど	ドライカレー かぼちゃのヨーグルトあえ コンソメスープ	・ぶたにく・ヨーグルト・とりにく ・ぎゅうにゅう	・こめ・さとう・じゃがいも ・しょくパン	・たまねぎ・にんにく・しょうが・なす ・かぼちゃ・レーズン・キャベツ	ぎゅうにゅう ジャムサンド
11	げつ	ごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのフレンチサラダ キャベツとにんじんのスープ りんご	・ベーコン・チーズ・たまご ・ツナかん・ぎゅうにゅう・とうふ ・とうにゅう	・こめ・じゃがいも・さとう ・ホットケーキミックス ・あぶら	・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり ・にんじん・キャベツ・りんご	ぎゅうにゅう おとうふ ブラウニー
12	か	ごはん さけのなたねやき キャベツのうめおかかあえ じゃがいもとあぶらあげのみそしる オレンジ	・さけ・たまご・なまクリーム ・かまぼこ・かつおぶし ・あぶらあげ・ゼラチン・ぎゅうにゅう ・チーズ	・こめ・マヨネーズ ・じゃがいも・さとう ・コッペパン	・キャベツ・うめぼし・たまねぎ ・わかめ・オレンジ	ぎゅうにゅう パニーニ
13	すい	ロールパン カップグラタン チキンナゲット グリーンサラダ キャベツのスープ ぶどうゼリー	・ウインナーソーセージ ・とうにゅう・こなチーズ ・ゼラチン・ぎゅうにゅう ・とりひきにく	・ロールパン・マカロニ ・マーガリン・パンこ ・あぶら・さとう・こむぎこ	・たまねぎ・レタス・トマト・きゅうり ・みずな・レーズン・キャベツ・にんじん ・えのき・ぶどうジュース	ぎゅうにゅう サクサククッキー
14	もく	ごはん とりにくのクリームに マカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	・とりにく・ぎゅうにゅう・ツナかん ・ベーコン・ゼラチン	・こめ・バター・こむぎこ ・マカロニ・マヨネーズ ・じゃがいも・さとう	・しめじ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ・ズッキーニ・トマトかん・オレンジ ・にんじん・ももかん	ぎゅうにゅう カルピスゼリー
15	きん	ごはん チンジャオロース かぼちゃのにつけ ちゅうかふうとうふのスープ バナナ	・ぶたにく・とうふ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・かたくりこ ・ごまあぶら・さとう ・ごま・さつまいも	・ピーマン・たけのこ・たまねぎ ・にんじん・かぼちゃ・しいたけ ・チンゲンサイ・ながねぎ・バナナ ・こんぶ	ぎゅうにゅう さつまいも おにぎり
16	ど	ごもくやきそば さつまいものきんぴら なまあげのスープ	・ぶたにく・なまあげ・ぎゅうにゅう	・ちゅうかめん・ごまあぶら ・さつまいも・さとう・あぶら ・ごま・げんじパイ	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし ・ピーマン・チンゲンサイ	ぎゅうにゅう げんじパイ
18	げつ	カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	・ぶたにく・だっしふんにゅう ・ロースハム・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう	・こめ・あぶら・じゃがいも ・マヨネーズ・さとう ・ホットケーキミックス	・にんにく・しょうが・たまねぎ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・みかんかん・パインかん・はくとうかん	ぎゅうにゅう ココアむしパン
19	か	ごはん まーぼーどうふ きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ たまごとやさいのスープ オレンジ	・とうふ・ぶたひきにく・たまご ・ゼラチン・ぎゅうにゅう・きなこ	・こめ・かたくりこ ・ごまあぶら・さとう ・もちごめ	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・ながねぎ・にら・きゅうり ・キャベツ・しおこんぶ・もやし ・チンゲンサイ	ぎゅうにゅう きなこおはぎ
20	すい	しゅんぶんのひ				
21	もく	ごはん えだまめとチーズのたまごやき ひじきのいために こまつなとしめじのみそしる りんご	・チーズ・だっしふんにゅう・たまご ・ぎゅうにゅう・あぶらあげ	・こめ・あぶら・こむぎこ ・さとう・バター	・えだまめ・たまねぎ・ひじき・にんじん ・グリーンピース・こまつな・しめじ ・ながねぎ・りんご・レモン	ぎゅうにゅう レモンの パウンドケーキ
22	きん	みそうどん さかなのいそべやき きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにゅうゼリー	・とりにく・あぶらあげ ・パンガシウス・ロースハム ・ぎゅうにゅう・ゼラチン・たまご	・うどん・こむぎこ ・ごま・ごまあぶら・あぶら ・さとう・しょくパン	・だいこん・ながねぎ・にんじん ・しょうが・あおのり・きりぼしだいこん ・きゅうり	ぎゅうにゅう パンプティング
23	ど	そつえんしき				
25	げつ	むぎごはん とりにくのおろしに さつまいもとツナのサラダ こまつなのみそしる りんご	・とりにく・ツナかん・ぎゅうにゅう	・こめ・おしむぎ・あぶら ・さとう・かたくりこ・じゃがいも ・さつまいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・しめじ・たまねぎ・だいこん・きゅうり ・こまつな・もやし・にんじん・しいたけ ・りんご・マーマレード	ぎゅうにゅう マーマレード むしパン
26	か	カパオライス きゅうりともやしのごまサラダ とりにくとそうめんのフォーふうスープ オレンジ	・とりにく・とりひきにく・ゼラチン ・ぎゅうにゅう・とうにゅう ・ウインナーソーセージ	・こめ・かたくりこ・ごま ・ごまあぶら・そうめん ・ホットケーキミックス ・さとう・あぶら	・たまねぎ・ピーマン・パプリカ・しめじ ・きゅうり・にんじん・もやし・しょうが ・ながねぎ・チンゲンサイ・オレンジ	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ
27	すい	たまごサンド とりにくのバーベキューソースやき ほうれんそうのサラダ コーンクリームスープ バナナ	・たまご・とりにく・ぎゅうにゅう ・しらすぼし	・ロールパン・マヨネーズ ・あぶら・さとう・じゃがいも ・こめ・こむぎこ・ごま	・きゅうり・たまねぎ・にんにく ・ほうれんそう・にんじん ・えのき・レモンかじゅう・コーン ・バナナ	ぎゅうにゅう こんぶとしらすの おにぎり
28	もく	ごはん ニラたまいため ブロッコリーとかにかまのサラダ たまねぎとわかめのスープ フルーツポンチ	・ぶたにく・たまご・かにかま ・とうふ・ぎゅうにゅう・とりひきにく ・チーズ	・こめ・あぶら・さとう ・マヨネーズ・ごまあぶら ・じゃがいも・ぎょうざのかわ	・もやし・にんじん・にら・ブロッコリー ・たまねぎ・こまつな・わかめ ・みかんかん・パインかん・ももかん	ぎゅうにゅう カレーあげ ぎょうざ
29	きん	ごはん ししゃものなんばんづけ あおなととりにくのみそあえ かきたまじる ぶどうゼリー	・ししゃも・とりにく ・たまご・ゼラチン・ぎゅうにゅう	・こめ・こむぎこ・さとう ・ごま・かたくりこ・バター ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・こまつな・もやし・みずな・まいたけ ・ぶどうジュース・かぼちゃ	ぎゅうにゅう かぼちゃマフィン
30	ど	スパゲティナポリタン キャベツのツナサラダ おいものポタージュ	・ぶたにく・ツナかん・ぎゅうにゅう ・かつおぶし	・スパゲティ・あぶら・バター ・さとう・じゃがいも・こめ	・たまねぎ・ピーマン・パプリカ ・マッシュルーム ・キャベツ・にんじん・きゅうり	ぎゅうにゅう ちゃめしおにぎり

☆いちねんかん たくさん たべて げんきに すごせたね☆