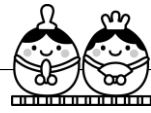




令和6年3月献立表(幼児)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	☆ ひなまつり 給食☆	昼食	ちらし寿司 すまし汁 ブロッコリーサラダ 三食ゼリー	米、砂糖 中華ドレッシング	鶏肉、卵 ベーコン	にんじん、きゅうり かぶ、あさつき ブロッコリー、にんじん、コーン カクテルゼリー、クールゼリーの素	エネルギー 422KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 11.4g カルシウム 164mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ	牛乳 ひなあられ	ひなあられ	牛乳		
4 月 15 金		昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の和え物 パイン缶	米 砂糖	みそ、油揚げ 鶏肉 ツナ、かつお節	なめこ マーマレード 小松菜、にんじん パイン缶	エネルギー 484KCal たんぱく質 22.3g 脂 質 13.9g カルシウム 238mg 食塩相当量 1.3g
		午後おやつ	牛乳 プチクレープ(カスタード)	プチクレープ(カスタード)	牛乳		
5 火 22 金		昼食	そぼろパン コンソメスープ チーズはんぺんフライ コールスローサラダ 洋なし缶	そぼろパン 油 マヨネーズ、砂糖	チーズはんぺんフライ ベーコン	白菜、たまねぎ キャベツ、にんじん 洋なし缶	エネルギー 444KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 17.4g カルシウム 108mg 食塩相当量 2.9g
		午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き	麦茶 かつお節	青のり	
6 水 21 木		昼食	二色ご飯 みそ汁 大根サラダ りんご	米、砂糖 天かす	鶏肉、卵 みそ	グリーンピース かぼちゃ、にんじん だいこん、にんじん、きゅうり りんご	エネルギー 596KCal たんぱく質 23.5g 脂 質 20.4g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
7 木 29 金		昼食	挽肉カレー ナゲット ほうれん草のごま和え オレンジ	米、じゃがいも すりごま、砂糖	豚肉 ナゲット 鶏肉	たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん オレンジ	エネルギー 677KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 22.5g カルシウム 123mg 食塩相当量 2.6g
		午後おやつ	野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
8 金 18 月		昼食	ふりかけご飯(たまご) みそ汁 赤魚の煮付け マカロニサラダ 白桃缶	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ、マヨネーズ	たまごふりかけ みそ 赤魚 ツナ	たまねぎ しょうが にんじん、きゅうり 白桃缶	エネルギー 645KCal たんぱく質 22.3g 脂 質 14.5g カルシウム 193mg 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
11 月 19 火		昼食	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 フルーツカクテル缶	米 さつまいも 片栗粉 砂糖、ごま油	みそ 豚肉 油揚げ	えのきたけ たまねぎ、しょうが ひじき、にんじん、いんげん フルーツカクテル缶	エネルギー 500KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 11.0g カルシウム 70mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき(のりしお)	麦茶		
12 火 25 月		昼食	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ りんご缶	米 砂糖、ごま油、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ ツナ	わかめ、コーン ねぎ、しょうが もやし、きゅうり りんご缶	エネルギー 584KCal たんぱく質 22.0g 脂 質 20.3g カルシウム 230mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ	牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
13 水 28 木		昼食	ミート焼きそば コンソメスープ カリフラワーとコーンのサラダ バナナ	焼きそば麺、砂糖、油 和風ドレッシング	豚肉 ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ カリフラワー、コーン バナナ	エネルギー 497KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 13.4g カルシウム 158mg 食塩相当量 2.8mg
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
14 木 26 火		昼食	ご飯 すまし汁 おやこに キャベツの酢の物 黄桃缶	米 焼き麩 砂糖 砂糖	豆腐 鶏肉、卵 しらす干し	たまねぎ、にんじん、焼きのり キャベツ、わかめ 黄桃缶	エネルギー 447KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 11.3g カルシウム 195mg 食塩相当量 1.8mg
		午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
27 水	☆ お誕生 日給食☆	昼食	わかめご飯 みそ汁 ヒレカツ シーザーサラダ 青りんごゼリー	米 油 フレンチドレッシング、粉チーズ	みそ ヒレカツ ハム	わかめご飯の素 かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、にんじん 青りんごゼリーの素	エネルギー 674KCal たんぱく質 19.0g 脂 質 20.3g カルシウム 136mg 食塩相当量 2.4mg
		午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		



※おやつ 3月9日(土) ベジたべる 3月20日(水) アンパンマンビスケット
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。