



# 2024年3月 献立表（幼児食）

社会福祉法人 都島友の会  
幼児連携型認定こども園 友測児童センター

日 曜日	献立名（昼食）	おやつ（3時）	延長（6時）	黄 色			赤 色			緑 色			栄養価				
				熱や力になる エネルギー源	血や肉になる たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	糖質	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	亜鉛	ナトリウム	エネルギー			
1 金	赤飯 ★スバゲティサラダ ★鶏肉の唐揚げ すまし汁 スナッフえんどう でこぼん	牛乳 ひな祭りトライフル	ぱりんこ きなこもち	米 ごま 麩 スバゲティ 小麦粉 ジャム	鶏肉 小豆 わかめ 卵 牛乳 生クリーム	生姜 スナッフえんどう 人参 胡瓜 キャベツ みつば でこぼん	639	22	27	177	1.6						
2 土	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 星食バよ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ											
4 月	★スバゲティミートソース スティック野菜 バナナ	お茶 こまつなおにぎり	メロンパン	スバゲティ バター 米 小麦粉	牛肉 豚肉 鶏肝臓 ツナ	玉葱 人参 ビーマン 大根 胡瓜 バナナ 小松菜	506	16	13	53	2.3						
5 火	パン コーンスープ ★ハンバーグ 人参甘煮 白菜サラダ	牛乳 ★フルーツ寒天	ルヴァン 揚げもち	パン	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 寒天	玉葱 人参 コーン 白菜 えのき茸 リンゴジュース もも ミカン バイン バナナ	519	22	22	240	2.4						
6 水	★魚のピラフ かみかみサラダ コンソメスープ	牛乳 焼き芋	バナナ	米 バター ごま さつま芋	カレイ 牛乳 鶏肉 ひじき	玉葱 ビーマン 人参 キャベツ コーン 切り干し大根 オクラ	486	20	13	213	1.5						
7 木	だけのこご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 春野菜の炒め物 みそ汁	牛乳 揚げもち ★カルビスゼリー	さつま芋 スコーン	米 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳 ゼラチン カルビス	だけのこ 葉ねぎ キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜	465	22	16	178	1.7						
8 金	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 ★バラエティ クッキー	ぼたぼた焼き ラムネ	米 こんにやく じゃが芋 小麦粉 バター	牛肉 鮭 豆腐 卵 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 白ねぎ りんご	529	22	19	166	1.6						
9 土	鶏そぼろ丼ぶり 大根サラダ みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 さつま芋	鶏肉	ほうれん草 人参 生姜 大根 えのき茸											
11 月	タコライス 大根サラダ ほうれん草のスープ	牛乳 あまじゃこ ★のり塩ポテト	野菜チヂミ	米 じゃが芋	牛肉 豚肉 ツナ チーズ 青のり 牛乳 じゃこ	玉葱 にんにく 生姜 トマト レタス 大根 胡瓜 ほうれん草 しめじ	550	19	24	266	2.4						
12 火	★トッピングカレーライス （★エビフライ・南瓜・コーン・オクラ） モモヨーグルト	牛乳 キャラメル ポップコーン	ぱりんこ きなこもち	米 ホップ ｺｰﾝ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター	豚肉 えび 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 コーン オクラ	601	17	20	203	2.1						
13 水	★ちゃんぽん 菜の花と鶏肉のごまドレ和え バナナ	お茶 じゃこピーおにぎり	ルヴァン 揚げもち	中華麺 米 ごま	豚肉 かまぼこ 鶏肉 しらす	もやし 人参 玉葱 きくらげ キャベツ コーン 菜の花 ほうれん草 バナナ ビーマン	441	18	7.8	142	1.8						
14 木	ご飯 トマトサラダ バーベキュー風チキン 焼き野菜 みそ汁	牛乳 ★ジャムサンド	バナナ	米 ごま パン ジャム	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	青ねぎ 玉葱 南瓜 にんにく トマト 胡瓜 小松菜	547	22	19	196	2.1						
15 金	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 大根おろし ひじきのそぼろ炒め	牛乳 ★フルーツ ヨーグルト	ぼたぼた焼き ラムネ	米	鯖 ヨーグルト 大豆 豆腐 鶏肉 牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜 大根 バナナ もも ミカン バイン	465	23	15	244	3.3						
16 土	スバゲティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		スバゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 ビーマン コーン しめじ キャベツ ブロッコリー											
18 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のオープン焼き 小松菜のナムル	牛乳 ★きな粉バナナ	コーン 蒸しパン	米	鶏肉 きな粉 わかめ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 バナナ えのき茸 パセリ 小松菜 もやし 葉ねぎ	437	19	14	192	2.1						
19 火	パン 大根のスープ ★チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ	お茶 おかかおにぎり	バナナ	パン 小麦粉 パン粉 バター マカロニ 米	鶏肉 牛乳 チーズ かつお節	玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン 胡瓜 大根 人参	601	20	22	231	1.4						
20 水	春分の日																
21 木	鯛めし みそ汁 ★鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し ミニゼリー	牛乳 牛肉コロッケ	ぱりんこ きなこもち	米 薄力粉 パン粉 じゃが芋	鯛 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ 牛肉	小松菜 人参 えのき茸 みつば 葉ねぎ 玉葱	517	26	20	207	2.4						
22 金	★焼きそば 中華スープ ウインナー オレンジ	牛乳 ★とうふナゲット	ルヴァン 揚げもち	中華麺 じゃが芋	豚肉 青のり 豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ もやし 大根 青梗菜 オレンジ	476	20	20	218	2						
23 土	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	鶏肉	玉葱 ビーマン コーン キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 パセリ											
25 月	ご飯 みそ汁 鯖の磯辺焼き みかん 高野豆腐の卵とじ	牛乳 豆腐ドーナツ	野菜チヂミ	米 小麦粉	鯖 青のり 高野豆腐 卵 豆腐 牛乳	小松菜 人参 南瓜 玉葱 葉ねぎ みかん	514	23	16	231	2.6						
26 火	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ギョーザ	牛乳 フルーツサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 パン ギョーザの皮	厚揚げ 牛乳 イカ 豚肉 わかめ 生クリーム	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 豆苗 生姜 にんにく キャベツ たら 白ねぎ	531	22	19	266	2.2						
27 水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 あまじゃこ ちんすこう	じゃが芋もち	米 こんにやく 小麦粉	牛肉 豆腐 かまぼこ しらす 油揚げ 牛乳 わかめ じゃこ	人参 玉葱 白菜 白ねぎ 胡瓜 えのき茸 小松菜	494	21	17	333	3.1						
28 木	ご飯 みそ汁 ひじき入りオムレツ おかか和え いちご	牛乳 大学芋	ルヴァン 揚げもち	米 ごま さつま芋	鶏肉 卵 ひじき かつお節 わかめ 牛乳 厚揚げ	玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 ほうれん草 葉ねぎ いちご	507	20	16	281	3.3						
29 金	ご飯 みそ汁 豚肉とビーマンの炒め物 ゴママヨネーズ和え	牛乳 チーズ蒸しパン	ぱりんこ きなこもち	米 ごま じゃが芋 小麦粉	豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	ビーマン だけのこ 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葉ねぎ にんにく	502	21	16	261	1.9						
30 土	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 星食バよ ルヴァン		米	豚肉	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー コーン 大根											

3月の献立には、子ども達の人気メニューを取り入れています。

★マークは年長組のリクエストメニューです。

### 『食を通して育む』

食生活の乱れや生活習慣病が問題となり、食育というものが大きく取り上げられています。

旬を知り、食材を学び、味を覚える。

給食を通して元気に成長してほしいと願っています。

“旬の食材を” “楽しく食べる” 簡単に出来るとても大切なことです。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



ワイエスフードサービス  
管理栄養士 作成