



# 2024年3月 献立表 (乳児食)

社会福祉法人 都島友の会  
幼保連携型認定こども園 友淵児童センター

日曜日	間食 10時	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	たんぱく質	脂質	糖質	繊維	水分	塩分	鉄	亜鉛	カルシウム	ビタミン		
1	牛乳 ハイハイ 野菜	赤飯 ★スパゲティサラダ ★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 こま 麩 スパゲティ 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	603	21	27	231	1.3							
2	お茶 ラムネ	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 皇食べよ 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 しめじ茸												
4	牛乳 ソフト ぜんべい	★スパ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	スパゲティ 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	15	131	2							
5	牛乳 ミニサラダ 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 パイン バナナ	489	21	21	280	1.8							
6	牛乳 ラムネ	★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	460	19	13	263	1.1							
7	牛乳 ソフト ぜんべい	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 ★カルピスゼリー	さつま芋 スコーン	米 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳 ゼラチン カルピス	だけのこ 葉ねぎ キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜	453	21	17	232	1.3							
8	牛乳 ミニサラダ 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 こんにゃく 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	512	20	20	222	1.1							
9	お茶 ラムネ	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	牛乳 ソフト ぜんべい	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 しめじ茸	536	19	24	312	1.8							
12	牛乳 ミニサラダ 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 ポップコーン 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 もも	557	16	20	251	1.7							
13	牛乳 ラムネ	★ちゃんぽん 菜の花と鶏肉のごまドレ和え バナナ	お茶 じゃこビーおにぎり	ルヴァン 揚げもち	中華麺 米 こま	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	440	18	9.5	207	1.3							
14	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 トマトサラダ ハ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 こま 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	533	21	19	245	1.6							
15	牛乳 ミニサラダ 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 パイン	447	21	18	294	2.5							
16	お茶 ラムネ	スパゲティボリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		スパゲティ じゃが芋	ウインナー	玉葱 ビーマン コーン しめじ茸 キャベツ ブロッコリー												
18	牛乳 ソフト ぜんべい	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	432	19	15	243	1.5							
19	牛乳 ミニサラダ 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 しめじ茸 ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン 胡瓜 大根 人参	573	20	21	274	0.9							
20	水	春分の日																	
21	牛乳 ソフト ぜんべい	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 牛肉コロック	ぱりんこ きなこもち	米 薄力粉 パン粉 小麦粉 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	500	24	20	252	1.7							
22	牛乳 ミニサラダ 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	463	21	21	268	1.8							
23	お茶 ラムネ	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	牛乳 ソフト ぜんべい	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	507	22	17	279	2.2							
26	牛乳 ミニサラダ 火	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ぎょうザ	牛乳 フルーツサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 パン ぎょうザの皮	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 豆腐 生姜 にんにく キャベツ たら 白ねぎ	512	21	20	302	1.8							
27	牛乳 ラムネ	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 こんにゃく 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	480	20	17	366	2.5							
28	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 みそ汁 ひじき入りオムレツ おかかおえ いちご	牛乳 大学芋	ルヴァン 揚げもち	米 こま 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	500	19	17	319	2.6							
29	牛乳 ミニサラダ 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 こま じゃが芋 小麦粉	豚肉 油揚げ チーズ	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	487	20	17	311	1.3							
30	お茶 ラムネ	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 皇食べよ 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。  
給食を通して元気よく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。



ワイエフフードサービス  
管理栄養士 作成