

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギー kcal)		
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整え る				
1	15	29	水	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとえのきの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マ カロニ	しょうが 玉ねぎ 小松菜 えのき キャベツ 人参 バナナ	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁	440
2	16	30	木	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草と人参のコーン みそ汁(しめじ・はくさい) りんご	牛乳 おからパン(ココア 味)	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	ほうれんそう に んじん コーン はくさい しめじ りんご	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁 ココア	460
3	行 事 食	ひ な 祭 り	金	ちらし寿司 鶏のみそ漬焼 チンゲン菜のマヨ和え すまし汁(かぶ・かまぼこ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鮭ほぐし 身 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) かまぼこ	米 砂糖 マヨ ネーズ マスカツ トゼリー ホット ケーキミックス バター ホイップ クリーム	切干大根 コーン にんじん れんこん グリーンピース しょう が チンゲン菜 え のき かぶ いちご 刻みのり しめじ	食塩 酢 しょう ゆ 酒 かつおだ し汁 みりん	553
4	18		土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	麦茶 青菜のおにぎり	/	鶏ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) 鮭フレーク	米 砂糖 じゃが いも 油	玉ねぎ 小松菜 オレンジ	しょうゆ 酒 煮干し・昆布だし 汁 菜飯の素	438
6	20		月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ) りんご	牛乳 きなこスコーン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 米みそ(淡 色辛みそ) きな 粉	米 マーマレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂 糖	たまねぎ にんじ ん には キャベ ツ 葉ねぎ りん ご	しょうゆ 食塩 酒 中華だしの 素 かつおだし 汁 ベーキング パウダー	492
7			火	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜と人参の納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	麦茶 コーンラーメン	お茶 おにぎり	さわら 挽きわり 納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 豚肉 (もも)	米 片栗粉 あ げ油 じゃがいも 中華麺 ごま油	しょうが チンゲン サイ にんじん 玉ねぎ オレンジ キャベツ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 汁 中華だしの 素 水 食塩	434
8	22		水	カレーライス 3色マリネ スープ(豆腐・チンゲン菜) バナナ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂 糖 クラッカー	たまねぎ にんじ んにく トマトビ ューレー きゅうり パプリ か(黄) チンゲンサイ バナナ 粉かんでん ぶどうジュース	水 コンソメ カ レー粉 中濃 ソース みりん 食塩 酢 しょう ゆ	506
9	23		木	食パン さばの香味焼き かぼちゃと人参のレモンソテー かぶとハムのスープ みかん缶	麦茶 きつねにぎり	お茶 おにぎり	さば ハム 油揚 げ	食パン 白いりご ま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが か ぼちゃ にんじん レモン果汁 かぶ たまねぎ みかん 缶	しょうゆ 食塩 コンソメ 水 か つおだし汁	480
10	24		金	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・わかめ) りんご (10日はひよこ組のみ)	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 きな粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま コッペ パン	しょうが 人参 ねぎ たけのこ(水煮) し めじ チンゲンサイ きゅうり カットわか め 大根 りんご 白菜	中華だしの素 水 食塩 しょう ゆ	411
10			金	おにぎりデー (うさぎ・りす)							
11	25		土	ひき肉納豆丼 みそ汁(じゃがいも・ほうれん 草) オレンジ	麦茶 塩昆布おにぎり	/	鶏ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) ひきわり納豆 枝 豆	米 砂糖 じゃが いも ごま油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 塩昆布 オレンジ	煮干し・昆布だし 汁 しょうゆ み りん	418
13	27		月	わかめごはん かれの煮つけ キャベツと人参のごま和え みそ汁(玉ねぎ・麩) バナナ	牛乳 ジャムサンド	お茶 おにぎり	牛乳 かわいい 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 食パン 麩 ごま	しょうが にんじん キャベツ たまね ぎ いちごジャム バナナ	しょうゆ 酒 か つおだし汁 食 塩 炊き込みわ かめ	436
14	28		火	ごはん 鶏のから揚げ(おかか) 大根とパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	牛乳 きのこ入りピザト ースト	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米み そ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 油 砂糖 片 栗粉 あげ油 さ つまいも 食パン	にんじん しょうが 大根 パプリカ (黄) きゅうり た まねぎ ピーマン エリンギ りんご	しょうゆ かつお だし汁 酒 酢 ケチャップ	489
17	31		金	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) オレンジ	麦茶 ひじきごはん	お茶 おにぎり	ウインナー 豚肉 (もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨ ネーズ 米 砂糖	ピーマン にんじ ん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ ひじき オレンジ	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 麦茶 か つおだし汁 しょ うゆ 酒	432

給食MEMO

太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。
3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。
☆乳児の朝おやつは月・水・金に牛乳、あんぱんまんせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。
☆☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆☆

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	458	20.1	14.9	728	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	164	0.30	0.41	21	1.6

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギー kcal)		
		昼食	午後おやつ	夕補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整え る				
1	15	29	水	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとえのきの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) バナナ	牛乳 マカロニきなこ	お茶 おにぎり	牛乳 豚もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 マ カロニ	しょうが 玉ねぎ 小松菜 えのき キャベツ 人参 バナナ	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁	440
2	16	30	木	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草と人参のコーンとえ みそ汁(しめじ・はくさい) りんご	牛乳 おからパン(ココア 味)	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米み そ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉 砂糖	ほうれんそう に んじん コーン はくさい しめじ りんご	食塩 しょうゆ 酒 かつおだし 汁 ココア	460
3	行事食	金	ひな祭り	ちらし寿司 鶏のみそ漬焼き チンゲン菜のマヨ和え すまし汁(かぶ・かまぼこ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 鮭ほぐし 身 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) かまぼこ	米 砂糖 マヨ ネーズ マスカツ トゼリー ホット ケーキミックス バター ホイップ クリーム	切干し大根 コーン にんじん れんこん グリーンピース しょう が チンゲン菜 え のき かぶ いちご 刻みのり しめじ	食塩 酢 しょう ゆ 酒 かつおだ し汁 みりん	553
4	18	土	二色井 みそ汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	麦茶 青菜のおにぎり	/	鶏ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) 鮭フレーク	米 砂糖 じゃが いも 油	玉ねぎ 小松菜 オレンジ	しょうゆ 酒 煮干し・昆布だし 汁 菜飯の素	438	
6	20	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ハム入り春雨炒め みそ汁(キャベツ・葉ねぎ) りんご	牛乳 きなこスコーン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ハム 米みそ(淡 色辛みそ) きな 粉	米 マーマレード ジャム はるさめ 油 小麦粉 砂 糖	たまねぎ にんじ ん には キャベ ツ 葉ねぎ りん ご	しょうゆ 食塩 酒 中華だしの 素 かつおだし 汁 ベーキング パウダー	492	
7	火	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜と人参の納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) オレンジ	麦茶 コーンラーメン	お茶 おにぎり	さわら 挽きわり 納豆 米みそ(淡 色辛みそ) 豚肉 (もも)	米 片栗粉 あ げ油 じゃがいも 中華麺 ごま油	しょうが チンゲン サイ にんじん 玉ねぎ オレンジ キャベツ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 汁 中華だしの 素 水 食塩	434		
8	22	水	カレーライス 3色マリネ スープ(豆腐・チンゲン菜) バナナ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂 糖 クラッカー	たまねぎ にんじ んにく トマトビ ューレー きゅうり パプリ か(黄) チンゲンサイ バナナ 粉かんでん ぶどうジュース	水 コンソメ カ レー粉 中濃 ソース みりん 食塩 酢 しょう ゆ	506	
9	23	木	食パン さばの香味焼き かぼちゃと人参のレモンソテー かぶとハムのスープ みかん缶	麦茶 きつねにぎり	お茶 おにぎり	さば ハム 油揚 げ	食パン 白いりご ま 砂糖 油 米	ねぎ しょうが か ぼちゃ にんじん レモン果汁 かぶ たまねぎ みかん 缶	しょうゆ 食塩 コンソメ 水 か つおだし汁	480	
10	24	金	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(だいこん・わかめ) りんご (10日はひよこ組のみ)	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 きな粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま コッペ パン	しょうが 人参 ねぎ たけのこ(水煮) し めじ チンゲンサイ きゅうり カットわか め 大根 りんご 白菜	中華だしの素 水 食塩 しょう ゆ	411	
10	金	おにぎりデー (うさぎ・りす)									
11	25	土	ひき肉納豆丼 みそ汁(じゃがいも・ほうれん 草) オレンジ	麦茶 塩昆布おにぎり	/	鶏ひき肉 米み そ(淡色辛みそ) ひきわり納豆 枝 豆	米 砂糖 じゃが いも ごま油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 塩昆布 オレンジ	煮干し・昆布だし 汁 しょうゆ み りん	418	
13	27	月	わかめごはん かれの煮つけ キャベツと人参のごま和え みそ汁(玉ねぎ・麩) バナナ	牛乳 ジャムサンド	お茶 おにぎり	牛乳 かわいい 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 食パン 麩 ごま	しょうが にんじん キャベツ たまね ぎ いちごジャム バナナ	しょうゆ 酒 か つおだし汁 食 塩 炊き込みわ かめ	436	
14	28	火	ごはん 鶏のから揚げ(おかか) 大根とパプリカの甘酢和え みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	牛乳 きのこ入りピザト ースト	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 かつお節 米み そ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ	米 油 砂糖 片 栗粉 あげ油 さ つまいも 食パン	にんじん しょうが 大根 パプリカ (黄) きゅうり た まねぎ ピーマン エリンギ りんご	しょうゆ かつお だし汁 酒 酢 ケチャップ	489	
17	31	金	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(ねぎ・キャベツ) オレンジ	麦茶 ひじきごはん	お茶 おにぎり	ウインナー 豚肉 (もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨ ネーズ 米 砂糖	ピーマン にんじ ん たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ ひじき オレンジ	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 麦茶 か つおだし汁 しょ うゆ 酒	432	

給食MEMO

太陽の暖かさを感じるような日もあるようになりました。
3月はお別れの季節……寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。一日一日を大切に。
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。
☆乳児の朝おやつは月・水・金に牛乳、あんぱんまんせんべい、火・木は牛乳、ビスケット、土はチーズです。
☆☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆☆

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	458	20.1	14.9	728	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	164	0.30	0.41	21	1.6

令和5年3月 献立表

独自献立 後期食(おやつなし)

日	曜	献立名			調味料			
		献立名 昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとに なる		みどり 体の調子を整える		
1	15	29	水	軟飯 キャベツと豚ひき肉の煮物 こまつなとツナの和え物 みそ汁(にんじん) バナナ	豚ひき肉 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	キャベツ こまつな にんじん バナナ	しょうゆ かつおだ し汁
2	16	30	木	軟飯 鮭のムニエル ほうれん草とにんじん和え みそ汁(はくさい) りんご	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 小麦粉	ほうれんそう にん じん はくさい り んご	しょうゆ かつおだ し汁
3			金	鶏ひきとにんじんの混ぜご飯 チンゲン菜のお浸し すまし汁(かぶ) いちご	鶏ひき肉	米 砂糖	にんじん チンゲン 菜 かぶ いちご	しょうゆ かつおだ し汁 食塩
4	18		土	二色丼 みそ汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 鮭 フレーク	米 砂糖 じゃがい も	玉ねぎ 小松菜 オレンジ	しょうゆ 煮干し・昆布だし汁
6	20		月	軟飯 鶏ささ身しょうゆ煮 にんじんとツナの和え物 みそ汁(キャベツ) りんご	鶏ささ身 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん キャベツ りんご	しょうゆ かつおだ し汁
7			火	軟飯 かれのいの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも) オレンジ	かれい 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじ ん チンゲン菜 オ レンジ	食塩 しょうゆ か つおだし汁
8	22		水	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(豆腐・チンゲン菜) バナナ	鶏ひき肉 木綿豆 腐	米 じゃがいも 砂 糖 片栗粉	きゅうり にんじん チンゲン菜 バナ ナ	しょうゆ かつおだ し汁 食塩
9	23		木	パン 鮭のしょうゆ焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(かぶ・玉ねぎ) みかん缶	鮭	食パン 砂糖	かぼちゃ にんじ ん かぶ たまね ぎ みかん缶	しょうゆ かつおだ し汁 食塩
10	24		金	鶏ひき肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜の和え物 みそ汁(だいこん) りんご	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	にんじん チンゲン 菜 きゅうり だい こん 玉ねぎ りん ご	しょうゆ かつおだ し汁
11	25		土	ひき肉納豆丼 みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) ひ きわり納豆	米 砂糖 じゃがい も	玉ねぎ にんじん ほうれん草 オレン ジ	煮干し・昆布だし汁 しょうゆ
13	27		月	軟飯 かれのいの煮つけ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・麩) バナナ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 麩	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	しょうゆ かつおだ し汁
14	28		火	軟飯 鶏ささみの野菜あんかけ スティックきゅうり みそ汁(さつまいも) りんご	鶏ささみ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ にんじ ん きゅうり りん ご	かつおだし汁 しょ うゆ 食塩
17	31		金	ナポリタン風 粉ふき芋 すまし汁(キャベツ) オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ じゃが いも	にんじん 玉ねぎ あおのり キャベツ オレンジ	食塩 しょうゆ ケ チャップ かつおだ し汁

令和5年3月 献立表

独自献立

中期食

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	
		昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
1	15	29	水	お粥 キャベツとツナの煮物 こまつなのだし煮 だし汁(にんじん) バナナ	ツナ水煮缶	米 片栗粉	キャベツ こまつな にんじん バナナ	かつおだし汁
2	16	30	木	お粥 鮭の煮物 ほうれん草とにんじんのだし煮 だし汁(はくさい) りんご	さけ	米 片栗粉	ほうれんそう にん じん はくさい り んご	かつおだし汁
3			金	お粥 鶏ひきとにんじんのだし煮 チンゲン菜のだし煮 だし汁(かぶ) いちご	鶏ひき肉	米 片栗粉	にんじん チンゲン 菜 かぶ いちご	かつおだし汁
4	18		土	そばろ粥 だし汁(じゃがいも・小松菜) オレンジ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 オレンジ	かつおだし汁
6	20		月	お粥 豆腐のそばろあんかけ にんじんとツナの和え物 だし汁(キャベツ) りんご	絹豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮缶	米 片栗粉	にんじん キャベツ りんご	かつおだし汁
7			火	お粥 かれの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え だし汁(じゃがいも) オレンジ	かれい 挽きわり納豆	米 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ オレンジ	かつおだし汁
8	22		水	お粥 じゃがいものそばろ煮 きゅうりとにんじんのだし煮 だし汁(豆腐・チンゲン菜) バナナ	鶏ひき肉 絹ごし 豆腐	米 じゃがいも	きゅうり にんじん チンゲンサイ バ ナナ	かつおだし汁
9	23		木	パン 鮭のだし煮 かぼちゃとにんじんのだし煮 だし汁(かぶ・玉ねぎ) みかん缶	鮭	食パン	かぼちゃ にんじ ん かぶ たまね ぎ みかん缶	かつおだし汁
10	24		金	そばろ粥 チンゲン菜のだし煮 だし汁(大根) りんご	鶏ひき肉	米 片栗粉	チンゲン菜 きゅう り 大根 にんじん 玉ねぎ りんご	かつおだし汁
11	25		土	お粥 鶏ひき肉と野菜のだし煮 だし汁(じゃがいも) オレンジ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	にんじん ほうれん 草 オレンジ	かつおだし汁
13	27		月	お粥 かれのだし煮 キャベツとにんじんのだし煮 だし汁(玉ねぎ・麩) バナナ	かれい	米 片栗粉 麩	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	かつおだし汁
14	28		火	お粥 鶏ひき肉と野菜のだし煮 スティック(orココロ)きゅうり だし汁(さつまいも) りんご	鶏ひき肉	米 片栗粉 さつま いも	たまねぎ にんじ ん きゅうり りん ご	かつおだし汁
17	31		金	2色そばろ粥 粉ふき芋 だし汁(キャベツ) オレンジ	鶏ひき肉 鮭フ レーク	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	かつおだし汁