



2024年3月 献立表 (乳児食)

社会福祉法人 都島友の会
都島第二乳児保育センター

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	養 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	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	たんぱく質	脂質	糖質	たんぱく質	脂質	糖質	たんぱく質	脂質	糖質	
1 金	牛乳 ハイハイ 野菜	赤飯 マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ すまし汁 スナッフえんどう でこぼん	牛乳 ひな祭りのトリアフル	ぼりんこ きなこもち	米 ごま 麩 マカロニ 小麦粉 ジャム	鶏肉 小豆 わかめ 生クリーム 牛乳 卵	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		586	20.7	25.3	231	1.5				
2 土	お茶 ラムネ	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 ぼりんこ 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 月	牛乳 ソフト ぜんべい	タコライス ツナと大根のサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 あまじやこ のり塩ポテト	メロンパン	米 じゃが芋	牛肉 ツナ チーズ 青のり 牛乳 ジャコ	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	18.8	23.9	312	1.8				
5 火	牛乳 ハイハイ 野菜	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 ツナドッグ	バナナ	米 ごま パン	鶏肉 ツナ 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 キャベツ コーン		517	21.9	21.5	251	1.9				
6 水	牛乳 ラムネ	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	21.7	17.1	279	2.2				
7 木	牛乳 ソフト ぜんべい	ふりかけご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参甘煮 オープンポテト 白菜サラダ	牛乳 フルーツポンチ	スコーン	米 じゃが芋	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 寒天	玉葱 人参 コーン パセリ 白菜 えのき茸 バナナ モモ ミカン バイン シソ		576	20.4	22.1	271	2.1				
8 金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳 ハラエティ 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 パター	牛肉 鮭 豆腐 卵 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 葉ねぎ 白ねぎ りんご		504	20.1	19.8	222	1.4				
9 土	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり 大根と人参のサラダ みそ汁	お茶 皇たべよ ルヴァン		米 さつま芋	鶏肉	ほうれん草 人参 生姜 大根 胡瓜 えのき茸										
11 月	牛乳 ソフト ぜんべい	魚のピラフ 菜の花と豚肉のごまドレ和え コンソメスープ	牛乳 焼き芋	ルヴァン 揚げもち	米 パター ごま さつま芋	カレー 牛乳 豚肉	玉葱 ビーマン 人参 菜の花 ほうれん草 オクラ		451	17.7	13.4	285	1.2				
12 火	牛乳 ハイハイ 野菜	トッピングカツカレーライス (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	ぼりんこ きなこもち	米 ｸｯﾌﾟｺｰﾝ 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 モモ		549	15.9	19.4	251	2				
13 水	牛乳 ラムネ	きつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 じゃこビー おにぎり	ルヴァン 揚げもち	うどん玉 米 ごま	油揚げ かまぼこ 鶏肉 ひじき しらす	葉ねぎ 切り干し大根 キャベツ コーン 人参 バナナ ビーマン		445	16.7	12.1	204	1.5				
14 木	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 牛肉コロッケ	バナナ	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		500	23.8	20.2	252	1.7				
15 金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 樺キョウザ	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 いら キャベツ 白ねぎ バイン ミカン		504	20.8	19	302	2.1				
16 土	お茶 ラムネ	スバゲティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぼりんこ ルヴァン		スバゲティ じゃが芋	ウィンナー	玉葱 ビーマン コーン しめじ茸 キャベツ ブロッコリー										
18 月	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 わかめ 豆腐 牛乳 きな粉	玉葱 人参 葉ねぎ えのき茸 パセリ 小松菜 もやし バナナ		432	18.5	15.4	243	1.5				
19 火	牛乳 ハイハイ 野菜	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 パター マカロニ 米	鶏肉 牛乳 チーズ 鯉節	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 パセリ		565	19.8	20.9	274	1.2				
20 水		春分の日															
21 木	牛乳 ソフト ぜんべい	ご飯 鯖の幽庵焼き 切り干し大根炒め煮 すまし汁 バナナ	牛乳 とうふナゲット	ぼりんこ きなこもち	米	鯖 湯葉 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	ゆず 人参 切り干し大根 えのき茸 小松菜 バナナ にんにく		484	24	20.3	268	2.1				
22 金	牛乳 ハイハイ 野菜	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 豆乳ココア プリン	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋	鶏肉 豚肉 豆乳 牛乳 セラチン	だけのこ 葉ねぎ キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜		474	22.2	17.7	238	2.2				
23 土	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										
25 月	牛乳 ソフト ぜんべい	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	きな粉 パンケーキ	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 モモ ミカン バイン		456	21.5	17.9	294	2.5				
26 火	牛乳 ハイハイ 野菜	スバゲティミートソース スティック野菜 バナナ	お茶 ごまツナおにぎり	心かし芋	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		489	16	13.7	131	2.3				
27 水	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 ずき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳 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		475	19.8	17.3	366	2.5				
28 木	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		500	18.7	17.4	319	2.6				
29 金	牛乳 ハイハイ 野菜	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 ゴママヨネーズ和え	牛乳 チーズ蒸しパン	ぼりんこ 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	ピーマン だけのこ 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葉ねぎ にんにく		479	20.1	16.6	311	1.6				
30 土	お茶 ラムネ	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 皇たべよ 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。

「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。
給食を通して元氣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。

