



2024年3月 献立表 (完了食)

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			栄養価					
					黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	1日1食	2日2食	3日3食	4日4食	5日5食	
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 米	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 せんべい	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 せんべい	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	パン 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 しそ		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 聖たべよ 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 せんべい	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 せんべい	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 豆腐 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 せんべい	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 せんべい	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 せんべい	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 せんべい	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 聖たべよ 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。

