

3月の献立表

栄養素	区分		食事摂取基準		給与栄養量	
	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児
熱量(kcal)	465	400	528	424		
蛋白質(g)	15~23	14~24	20.7	19.9		
脂肪(g)	10~16	13~19	18.7	18.3		
カルシウム(mg)	215	285	246	228		

乳児：10時おやつ・昼食（主食＋副菜）・3時おやつ
 幼児：昼食（副菜）・3時おやつ

日	曜日	乳 幼 児			使用材料3色食品表			乳 児	乳 幼 児
		主食 (乳児のみ)	昼食	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	10時のおやつ	3時のおやつ	
1	金		すき焼き風煮 紅白なます・オレンジ	牛乳・牛肉・焼き豆腐・油あげ・寒天	米・クラッカー・ふ・砂糖・ごま・ビスケット	玉ねぎ・こんにやく・人参・白米・白ねぎ・大根・オレンジ・みかんジュース	 クラッカー	 ビスケット キャラットゼリー	
2	土		肉味噌ポロネーゼの和風パスタ キャベツとちゅうかのサラダ・きよみ	牛乳・とりミンチ・みそ	スパゲティ・せんべい・油・砂糖	玉ねぎ・しめじ・生薑・キャベツ・きゅうり・人参・きよみ	 せんべい		
4	月		鶏肉のとろろ煮 フレンチサラダ・わかめスープ	牛乳・とり肉・わかめ・ベーコン・かつお節・たまご	米・おかき・油・砂糖・食パン・バター・小麦粉	玉ねぎ・きゅうり・りんご・キャベツ・えのき・白ねぎ・レモン・オレンジ	 おかき	 オレンジ メロンパン風トースト	
5	火		ハッシュドビーフ マゼランサラダ・バナナ	牛乳・牛肉・ちくわ・みそ	米・クッキー・油・砂糖・バター・小麦粉・じゃがいも・ごま	生薑・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・マッシュルーム・きゅうり・コーン・バナナ・大根・こんにやく・キウイフルーツ	 クッキー	 キウイ 田楽	
6	水		魚のカレー風味焼き ポイルキャベツ・もやしスープ・オレンジ	のり・牛乳・さば・わかめ・かつお節・だし昆布	米・せんべい・小麦粉・油・クラッカー	キャベツ・もやし・人参・ほうれん草・玉ねぎ・オレンジ・バナナ・もも缶・みかん缶・パン缶	 せんべい	 クラッカー フルーツポンチ	
7	木		ささみフライのタルタルソースかけ 茹でアスパラ・春雨の甘酢和え・バナナ	牛乳・ササミたまご・鮭・かつお節	ロールパン・あられ・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・春雨・砂糖・米	パセリ・玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・人参・バナナ・ねぎ・りんご	 あられ	 キウイ 雑炊	
8	金		かんだんしょうまい わかめのサラダ・みそ汁	牛乳・豚ミンチ・わかめ・ツナ・油あげ・みそ・いりこ・寒天	米・クラッカー・かたくりこ・小麦粉・砂糖・ごま・油・クッキー	玉ねぎ・コーン・ねぎ・干しいたけ・生薑・グリーンピース・キャベツ・人参・大根・ぶどうジュース	 クラッカー	 クッキー ぶどうゼリー	
9	土		きつねうどん 白菜のおかか和え・オレンジ	牛乳・油あげ・かつお節	うどん・せんべい・砂糖	人参・ねぎ・干しいたけ・白菜・オレンジ	 せんべい		
11	月		さらさ蒸し もやしのゆかり和え・中華スープ	牛乳・とりミンチ・たまご・ベーコン・かつお節	米・クラッカー・砂糖・かたくりこ・パン粉・油・春雨・ごま油・ホットケーキミックス・バター	人参・コーン・干しいたけ・生薑・もやし・玉ねぎ・しめじ・キウイフルーツ	 クラッカー	 キウイ キャラットゼリー	
12	火		魚のチーズ焼き ポテトスープ・切干大根の酢の物	牛乳・鮭・チーズ・とり肉・かつお節・きなこ	米・おかき・小麦粉・油・マヨネーズ・じゃがいも・砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・パセリ・切干し大根・きゅうり・オレンジ	 おかき	 オレンジ ちんすこう	
13	水		焼き豆腐のどろろ煮 白菜のおかか和え・みそ汁	のり・牛乳・焼き豆腐・とりミンチ・かつお節・だし昆布・わかめ・みそ・いりこ・かえりいりこ	米・ビスケット・油・かたくりこ・砂糖・ごま・アーモンド	玉ねぎ・人参・干しいたけ・白菜・小松菜・かぼちゃ・ねぎ・バナナ	 ビスケット	 バナナ じゃこチップス	
14	木		豚肉の香り揚げ リヨネースポテト・コーンスープ	牛乳・豚肉・ベーコン・ツナ	ロールパン・せんべい・小麦粉・かたくりこ・油・じゃがいも・砂糖・バター・米	きゅうり・人参・玉ねぎ・パセリ・クリームコーン・コーン・りんご	 せんべい	 キウイ ツナおにぎり	
15	金		千層ジャオロース むらも汁・バナナ	牛乳・豚肉・たまご・だし昆布・かつお節	米・小麦・クッキー・油・ごま油・かたくりこ・マシュマロ・コーンフレーク・バター	にんにく・生薑・人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき・ニラ・バナナ・コーン・オレンジ	 クッキー	 オレンジ コーンフレークスタック	
16	土		焼きそば 大根のゆかり和え・りんご	牛乳・豚肉・青のり・かつお節	中華そば・おかき・油	人参・玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・大根・きゅうり・りんご	 おかき		
18	月		鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し・かき卵汁	牛乳・とり肉・焼き豆腐・みそ・かつお節・たまご・豆腐・きなこ	米・クラッカー・砂糖・白玉粉	大根・人参・白ねぎ・ほうれん草・白菜・えのき・ねぎ・バナナ	 クラッカー	 バナナ きなこ豆腐団子	
19	火		牛肉とごぼうの金平寿司 キャベツのおかか和え・すまし汁・オレンジ	牛乳・牛肉・だし昆布・かつお節・わかめ・ウインナー	米・あられ・砂糖・油・じゃがいも・米粉・かたくりこ	ごぼう・人参・さやえんどう・キャベツ・えのき・ねぎ・オレンジ・りんご	 あられ	 キウイ ウインナーボンネケーキ	
21	木		コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ・きよみ	牛乳・とり肉・生クリーム	ロールパン・おかき・じゃがいも・バター・油・小麦粉・ごま・すまし汁	コーン・人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・りんご・レーズン・きゅうり・きよみ・バナナ	 おかき	 バナナ ふかし芋 ビスケット	
22	金		魚の甘酢あんかけ アスパラゴスのツナマヨネーズ・みそ汁	牛乳・メルル・サ・ツナ・油あげ・みそ・いりこ・ヨーグルト	米・ごま・クッキー・小麦粉・かたくりこ・油・砂糖・マヨネーズ・ビスケット	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・ねぎ・もも缶・みかん缶・パン缶	 クッキー	 ビスケット フルーツヨーグルト	
23	土		肉うどん キャベツの甘酢和え・オレンジ	牛乳・牛肉・かつお節	うどん・せんべい・油・砂糖	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ・キャベツ・きゅうり・オレンジ	 せんべい		
25	月		回鍋肉 もやしの酢の物・バナナ	牛乳・豚肉・みそ・ウインナー	米・クッキー・油・ごま油・砂糖・ごま・スパゲティ	生薑・にんにく・キャベツ・人参・ピーマン・きゅうり・もやし・バナナ・玉ねぎ・キウイフルーツ	 クッキー	 キウイ ナポリタンスパゲティ	
26	火		魚の煮付け 白菜の磯辺和え・豚汁	牛乳・さば・のり・豚肉・油あげ・みそ・いりこ	米・クラッカー・砂糖・ごま油・すまし汁・油・じゃがいも・小麦粉	生薑・白ねぎ・白菜・きゅうり・人参・大根・こんにやく・ねぎ・ごぼう・りんご	 クラッカー	 キウイ 風船ポテト	
27	水		千草焼き アスパラゴスのおかか和え・野菜スープ	牛乳・たまご・とりミンチ・かつお節・わかめ・ベーコン・寒天	米・せんべい・油・砂糖・クッキー	人参・玉ねぎ・さやえんどう・干しいたけ・ブロッコリー・もやし・白ねぎ・セロリ・みかん缶・みかんジュース	 せんべい	 クッキー みかんゼリー	
28	木		鮭とこの豆乳クリーム コールスロー・バナナ	牛乳・鮭・豆乳・みそ・しらす干し・昆布・かつお節・青のり	食パン・おかき・油・砂糖・米・ごま	にんにく・玉ねぎ・しいたけ・えのき・しめじ・パセリ・キャベツ・人参・レーズン・バナナ・キウイフルーツ	 おかき	 キウイ 栄養おにぎり	
29	金		鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の白和え・すまし汁	牛乳・とり肉・豆腐・みそ・かつお節・だし昆布・きなこ	米・せんべい・かたくりこ・小麦粉・油・砂糖・ごま・マカロニ	生薑・ほうれん草・人参・こんにやく・干しいたけ・えのき・ねぎ・りんご	 せんべい	 キウイ マカロニきなこ	
30	土		中華そば 白菜のレモン漬け・りんご	牛乳・豚肉・かつお節	中華そば・おかき・油・ごま・砂糖	もやし・しいたけ・玉ねぎ・ニラ・白菜・レモン・りんご	 おかき		
行事食			ちらし寿司 から揚げ・菜の花のごま和え すまし汁・ミニトマト	牛乳・だし昆布・たまご・高野豆腐・とり肉・わかめ・かつお節	おかき・米・砂糖・油・小麦粉・かたくりこ・ごま・ふ・白玉粉・こしあん	干しいたけ・人参・さやえんどう・菜の花・ほうれん草・ねぎ・ミニトマト・キウイフルーツ	 おかき	 キウイ 桜餅	

2023年度 三原市こども部こども保育課



3月給食目標 一年間の反省をしよう！

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。