

3月の献立表

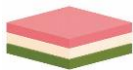
| 栄養素       | 食事摂取基準 |       | 給与栄養量 |      |
|-----------|--------|-------|-------|------|
|           | 乳児     | 幼児    | 乳児    | 幼児   |
| 熱量(kcal)  | 465    | 400   | 535   | 434  |
| 蛋白質(g)    | 15~23  | 14~24 | 21.2  | 20.7 |
| 脂肪(g)     | 10~16  | 13~19 | 19.1  | 19.0 |
| カルシウム(mg) | 215    | 285   | 246   | 225  |

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 | 曜日 | 乳 幼 児         |                                         | 使用材料 3 色 食 品 表                                   |                                              |                                                                      | 乳 児     | 乳 幼 児  |
|-----|----|---------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|--------|
|     |    | 主 食<br>(乳児のみ) | 昼 食                                     | 赤<br>＜血・肉・骨・歯のもと＞                                | 黄<br>＜力や体温のもと＞                               | 緑<br>＜体の調子を整える＞                                                      | 10時のおやつ | 3時のおやつ |
| 1   | 土  |               | 肉味噌ポロネーゼの和風パスタ<br>キャベツときゅうりのサラダ・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・生姜・キャベツ・きゅうり・<br>人参・きよみ                                      |         |        |
| 3   | 月  |               | 鶏肉のとうとう玉ねぎ煮<br>フレンチサラダ・かき卵汁             | 牛乳・とり肉・たまご・かつお節                                  | 米・おかき・油・砂糖・食パン・バター・<br>小麦粉                   | 玉ねぎ・きゅうり・りんご・キャベツ・人参・<br>えのき・ねぎ・レモン・オレンジ                             |         |        |
| 4   | 火  |               | ハッシュドポーク<br>マセドアンサラダ・バナナ                | 牛乳・豚肉・ちくわ・みそ                                     | 米・クッキー・油・砂糖・バター・小麦粉・<br>じゃがいも・ごま             | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・<br>マッシュルーム・きゅうり・コーン・バナナ・<br>大根・こんにゃく・キウイフルーツ     |         |        |
| 5   | 水  |               | 魚のカレー風味焼き<br>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・<br>だし昆布・寒天                    | 米・せんべい・小麦粉・油・砂糖・クッキー                         | キャベツ・もやし・人参・ほうれん草・玉ねぎ・<br>オレンジ・ぶどうジュース                               |         |        |
| 6   | 木  |               | ささみフライのタルタルソースかけ<br>茹でフロコリー・春雨の甘酢和え・バナナ | 牛乳・ササミ・たまご・鮭・<br>かつお節                            | ロールパン・あられ・小麦粉・パン粉・油・<br>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<br>参・<br>バナナ・ねぎ・りんご                            |         |        |
| 7   | 金  |               | かんたんしゅうまい<br>のり風味サラダ・みそ汁                | 牛乳・豚ミンチ・しらす干し・のり・<br>油あげ・みそ・いりこ                  | 米・クラッカー・かたくりこ・小麦粉・<br>マヨネーズ・クラッカー            | 玉ねぎ・コーン・ねぎ・干しいたけ・生姜・<br>グリーンピース・もやし・キャベツ・人参・大根・<br>バナナ・もも缶・みかん缶・バイン缶 |         |        |
| 8   | 土  |               | きつねうどん<br>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                                                  |         |        |
| 10  | 月  |               | さらさら蒸し<br>もやしのゆかり和え・中華スープ               | 牛乳・とりミンチ・たまご・<br>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・<br>春雨・ごま油・小麦粉・バター    | 人参・コーン・干しいたけ・生姜・もやし・<br>玉ねぎ・しめじ・バナナ                                  |         |        |
| 11  | 火  |               | 魚のチーズ焼き<br>ポテトスープ・切干大根の酢の物              | 牛乳・鮭・チーズ・とり肉・<br>かつお節・きなこ                        | 米・おかき・小麦粉・油・マヨネーズ・<br>じゃがいも・砂糖・ごま・ごま油        | 玉ねぎ・人参・パセリ・切干し大根・<br>きゅうり・オレンジ                                       |         |        |
| 12  | 水  |               | 焼き豆腐のそぼろ煮<br>白菜のおかか和え・みそ汁               | のり・牛乳・焼き豆腐・とりミンチ・<br>かつお節・だし昆布・わかめ・<br>みそ・いりこ・寒天 | 米・ビスケット・油・かたくりこ・砂糖・クッキー                      | 玉ねぎ・人参・干しいたけ・白菜・小松菜・<br>かぼちゃ・ねぎ・もも缶・りんごジュース                          |         |        |
| 13  | 木  |               | 豚肉の香り揚げ<br>リヨネースポテト・コーンスープ              | 牛乳・豚肉・ベーコン・しらす干し・<br>昆布・かつお節・青のり                 | ロールパン・せんべい・小麦粉・かたくりこ・油・<br>じゃがいも・砂糖・バター・米・ごま | きゅうり・人参・玉ねぎ・パセリ・<br>クリームコーン・コーン・キウイフルーツ                              |         |        |
| 14  | 金  |               | チンジャオロース<br>むらも汁・バナナ                    | 牛乳・豚肉・たまご・だし昆布・<br>かつお節                          | 米・麦・クッキー・油・ごま油・かたくりこ・<br>マシュマロ・コーンフレーク・バター   | にんにく・生姜・人参・玉ねぎ・ピーマン・<br>えのき・ニラ・バナナ・コーン・オレンジ                          |         |        |
| 15  | 土  |               | 焼きそば<br>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・<br>きゅうり・りんご                                     |         |        |
| 17  | 月  |               | 鶏肉と大根の味噌煮<br>ほうれん草のお浸し・わかめスープ           | 牛乳・とり肉・焼き豆腐・みそ・<br>かつお節・わかめ・ベーコン・豆腐・<br>きなこ      | 米・クラッカー・砂糖・ビーフン・白玉粉                          | 大根・人参・白ねぎ・ほうれん草・白菜・<br>しいたけ・バナナ                                      |         |        |
| 18  | 火  |               | 鶏の照り焼き丼<br>大根の即席漬け・すまし汁                 | 牛乳・とり肉・のり・昆布・豆腐・<br>かつお節・だし昆布・ウインナー              | 米・せんべい・油・かたくりこ・じゃがいも・米粉                      | 生姜・キャベツ・グリーンピース・大根・人参・<br>玉ねぎ・ねぎ・りんご                                 |         |        |
| 19  | 水  |               | 魚の甘酢あんかけ<br>フロコリーのツナマヨネーズ・みそ汁           | 牛乳・メルルーサ・ツナ・油あげ・<br>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・<br>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・<br>もやし・ねぎ・もも缶・みかん缶・バイン缶                       |         |        |
| 21  | 金  |               | すき焼き風煮<br>紅白なます・オレンジ                    | 牛乳・牛肉・焼き豆腐・油あげ・寒天                                | 米・おかき・ふ・油・砂糖・ごま・ビスケット                        | 玉ねぎ・こんにゃく・人参・白菜・白ねぎ・<br>大根・オレンジ・みかんジュース                              |         |        |
| 22  | 土  |               | あっさりカレーうどん<br>キャベツの甘酢和え・オレンジ            | 牛乳・とり肉・かつお節                                      | うどん・せんべい・かたくりこ・砂糖                            | 人参・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・<br>きゅうり・オレンジ                                       |         |        |
| 24  | 月  |               | 回鍋肉<br>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・<br>スパゲティ                 | 生姜・にんにく・キャベツ・人参・ピーマン・<br>きゅうり・もやし・バナナ・玉ねぎ・<br>キウイフルーツ                |         |        |
| 25  | 火  |               | 魚の煮付け<br>白菜の磯辺和え・豚汁                     | 牛乳・さば・のり・豚肉・油あげ・<br>みそ・いりこ・たまご                   | 米・クラッカー・砂糖・ごま油・じゃがいも・<br>油・小麦粉               | 生姜・白ねぎ・白菜・きゅうり・人参・大根・<br>こんにゃく・ねぎ・ごぼう・みかん缶・バナナ                       |         |        |
| 26  | 水  |               | 千草焼き<br>フロコリーのおかか和え・野菜スープ               | 牛乳・たまご・とりミンチ・かつお節・<br>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・<br>ブロッコリー・もやし・白ねぎ・セロリ・<br>みかん缶・みかんジュース          |         |        |
| 27  | 木  |               | 鮭ときこの豆乳クリーム<br>コールスロー・バナナ               | 牛乳・鮭・豆乳・みそ・かつお節・<br>だし昆布・青のり・のり                  | 食パン・ビスケット・油・砂糖・米・<br>揚げ玉・ごま                  | にんにく・玉ねぎ・しいたけ・えのき・しめじ・<br>パセリ・キャベツ・人参・レーズン・バナナ・<br>キウイフルーツ           |         |        |
| 28  | 金  |               | 鶏肉の竜田揚げ<br>ほうれん草の白和え・すまし汁               | 牛乳・とり肉・豆腐・みそ・<br>かつお節・だし昆布・かえりいりこ                | 米・あられ・かたくりこ・小麦粉・油・砂糖・<br>ごま・ふ・ごま・アーモンド       | 生姜・ほうれん草・人参・こんにゃく・<br>干しいたけ・えのき・ねぎ・バナナ                               |         |        |
| 29  | 土  |               | 中華そば<br>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・<br>レモン・りんご                                       |         |        |
| 行事食 |    |               | 春野菜のそぼろちらし寿司<br>から揚げ・ごま和え<br>すまし汁・ミニトマト | 牛乳・牛ミンチ・たまご・とり肉・<br>わかめ・かつお節・だし昆布                | おかき・米・砂糖・ごま油・ごま・小麦粉・<br>かたくりこ・油・ふ・白玉粉・こしあん   | にんにく・生姜・菜の花・キャベツ・<br>ほうれん草・人参・ねぎ・ミニトマト・<br>キウイフルーツ                   |         |        |

2024年度 三原市子ども部こども保育課



3月給食目標 一年間を振り返ろう！

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。