



2024年3月 献立表 (幼児食)

社会福祉法人 都島区の会
ひがみや児童センター

日曜日	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	黄 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	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	糖質	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ナトリウム	エネルギー	糖質	たんぱく質	脂質	カルシウム
1	赤飯 マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ すまし汁 スナッブえんどう でこぼん	牛乳 ひな祭りトライフル	ぼりんこ きなこもち	米 こま 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 スナッブえんどう 人参 胡瓜 キャベツ みつば でこぼん	628	22	26	177	1.6						
2	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 皇食べよ 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	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 あまじゃこ 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 じゃこ	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	550	19	24	266	2.4						
5	トッピングカツカレーライス (エビフライ・ウィンナー・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 ポップコーン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター	豚肉 えび 牛乳 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 コーン オクラ モモ	601	17	20	203	2.1						
6	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 バター ごま さつま芋	カレー 牛乳 豚肉	玉葱 ピーマン 人参 菜の花 ほうれん草 オクラ	475	19	13	239	1.5						
7	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 パナナ モモ ミカン パイン しそ	617	22	23	228	2.8						
8	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 バター	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	529	22	19	166	1.6						
9	鶏そぼろ丼 大根と人参のサラダ みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		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	ご飯 みそ汁 鱈の磯辺焼き みかん 高野豆腐の卵とし	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	514	23	16	231	2.6						
12	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 小豆 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	548	23	22	202	2.1						
13	ぎつねうどん かみかみサラダ バナナ	お茶 じゃこピー おにぎり	ルヴァン 揚げもち	うどん玉 米 小豆	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 ピーマン	449	17	11	136	1.9						
14	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	517	26	20	207	2.4						
15	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 梅キョウザ	牛乳 フルーツサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 小豆 パン キョウザの皮	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 パイン ミカン	531	22	19	266	2.2						
16	スバグティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぼりんこ ルヴァン		スバグティ じゃが芋	ウィンナー	玉葱 ピーマン コーン しめじ茸 キャベツ ブロッコリー											
18	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	437	19	14	192	2.1						
19	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 バター 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 ピーマン コーン 胡瓜 大根 人参 パセリ	601	20	22	231	1.4						
20	春分の日																
21	ご飯 鱈の幽庵焼き 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	489	25	19	219	2.3						
22	たけのこご飯 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 ゼラチン	たけのこ 葉ねぎ キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜	503	23	18	184	2.3						
23	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 ピーマン コーン キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜											
25	ご飯 みそ汁 鱈の塩焼き 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 パイン	465	23	17	244	3.3						
26	スバグティミートソース スティック野菜 バナナ	お茶 ごまツナおにぎり	ふかし芋	スバグティ バター 米 小麦粉	牛肉 豚肉 鶏肝臓 ツナ	玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 バナナ 小松菜	506	16	13	53	2.3						
27	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 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	489	21	17	333	3.1						
28	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 小豆 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	507	20	16	281	3.3						
29	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 小豆 じゃが芋 小麦粉	豚肉 油揚げ チーズ 牛乳	ピーマン たけのこ 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葉ねぎ にんにく	502	21	16	261	1.9						
30	中華丼 ブロッコリーサラダ スープ	お茶 皇食べよ 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。
給食を通して元気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。



メディスンフードサービス
管理栄養士 作成