



2024年3月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会
ひがみ児童センター

日曜日	間食 10時	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	たんぱく質	血や肉になる たんぱく質	たんぱく質	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	
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 スナップえんどう でこぼん	牛乳 ひな祭りトライフール	ぱりんこ 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 スナップえんどう 人参 胡瓜 キャベツ みつば でこぼん		586	21	25	231	1.5		
2	土	お茶 ラムネ 野菜サラダ スープ	お茶 星食べよ 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	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		536	19	24	312	1.8		
5	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・ウインナー・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	ぱりんこ きなこもち	米 ホップコーン 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター	豚肉 えび 牛乳 ウインナー ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 コーン オクラ モモ		549	16	19	251	2		
6	水	牛乳 ラムネ 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	カレイ 牛乳 豚肉	玉葱 ビーマン 人参 菜の花 ほうれん草 オクラ		451	18	13	285	1.2		
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 パナナ モモ ミカン パイン しそ		576	20	22	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 パラエティ 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		504	20	20	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 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	月	牛乳 ソフト せんべい 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	22	17	279	2.2		
12	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	22	22	251	1.9		
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	17	12	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	24	20	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 棒ぎょうザ	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 たら キャベツ 白ねぎ パイン ミカン		504	21	19	302	2.1		
16	土	お茶 ラムネ スパゲティナポリタン キャベツサラダ スープ	お茶 ぱりんこ ルヴァン		スパゲティ じゃが芋	ウインナー	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 パナナ		432	19	15	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 バター マカロニ 米	鶏肉 牛乳 チーズ 鰹節	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	20	21	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 パナナ	牛乳 とうふナゲット	ぱりんこ きなこもち	米	鯖 湯菜 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	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 ゼラチン	だけのこ 葉ねぎ キャベツ 玉葱 人参 コーン 小松菜		474	22	18	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 パイン		456	22	18	294	2.5		
26	火	牛乳 ハイハイ 野菜 スパゲティミートソース スティック野菜 バナナ	お茶 こまつなおにぎり	ふかし芋	スパゲティ 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	14	131	2.3		
27	水	牛乳 ラムネ 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		475	20	17	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	19	17	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 ゴマヨネーズ和え	牛乳 チーズ蒸しパン	ぱりんこ 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	17	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 星食べよ 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。

給食を通して元気に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。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成