

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	水	麦ごはん(未満児用) ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク いちご(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・クッキー	みかん缶・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・こまつな・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん
2	木	麦ごはん(未満児用) 南蛮漬け トマト(32g) 中華風コンソープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・プロセッスド・白身魚・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・ローズマリー・脱脂粉乳・あおのり	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・やまいも・小麦粉	青ねぎ・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリームチーズ・ホルモンの缶詰・ゆでたけのこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ
3	金	ぶどうパン(未満児用) とりのマーマレード焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・ぶどうパン・マーマレード・植物油・バター・小麦粉・三温糖・缶詰シロップ・あられ	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・パセリ・白桃缶	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
4	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛乳・牛肉・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	いよかん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・パセリ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
6	月	麦ごはん(未満児用) カレーミニエル にんじんの甘煮 にら玉みそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・魚・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・小麦粉・マカリン・三温糖・植物油・マカニ・黒砂糖	いちご・にんじん・にら・たまねぎ・えのきたけ	食塩・白ワイン・カレー粉・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7	火	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも・マカリン	ゆづ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・かつお昆布だし・食塩・パリエッセンス
8	水	黒糖パン(未満児用) えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんご(50g) クラッカー(15g)	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳	せんべい・黒糖パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・クッキー	サラダ菜・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・パセリ・りんご	食塩・鳥がらだし・ローリエ
9	木	麦ごはん(未満児用) ひじき団子のスープ 菜の花和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・脱脂粉乳・おから	精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・ごま油・すりごま・三温糖・ホットケーキミックス・バター	バナナ・青ねぎ・しょうが・にんじん・アロケータ・ホルモンの缶詰・ほうれんそう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ
10	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵	ウエハース・精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・マカリン	えのきたけ・青ねぎ・スタブ・えんどう・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・パリエッセンス
11	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ベーコン・冷凍えび・あさり水煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カステラ	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オレゴン	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
13	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 わかめごはん(おやつ)	牛乳・木綿豆腐・魚・油揚げ・塩わかめ	精白米・押麦・三温糖・ごま油・すりごま・いり白ごま	パンアップル缶・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・ホルモンの缶詰・糸こんにゃく・れんこん・にんじん・ほうれんそう・しめじ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・みりん
14	火	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・鶏もも・ゆでだいず・野菜昆布・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・パリエッセンス

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	474	18.7	13.7	284	2.2	206	0.29	0.48	27	4.0	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

3月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	水	ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク いちご(50g) クッキー(15g)	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・脱脂粉乳・木綿 豆腐	植物油・パン粉・三温 糖・片栗粉・クッキー	たまねぎ・にんじん・さやい んげん・ブロッコリー・こまつ な・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・ト マトケチャップ・かつお昆布だ し・濃口しょうゆ・みり ん
2	木	南蛮漬け トマト(32g) 中華風コーンスープ	豆乳 お好み焼き	白身魚・鶏肉・調整豆 乳・鶏卵・ロースム・脱脂 粉乳・あおのり	片栗粉・揚げ油・三温 糖・植物油・ごま油・ やまいも・小麦粉	青ねぎ・トマト・にんじん・た まねぎ・ほうれんそう・クリーム コーン缶・ホールコーン缶・ゆでたけ のこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食 酢・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩・ウスターソース・ トマトケチャップ
3	金	とりのマーマレード焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	鶏肉・ベーコン・脱脂粉 乳・粉寒天	マーメイド・植物油・パ ター・小麦粉・三温糖・ 缶詰シロップ・あられ	しょうが・キャベツ・ピーマン・に んじん・たまねぎ・パセリ・白 桃缶	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・鳥がらだし
4	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛肉・加糖ヨーグルト・牛 乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・パセリ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
6	月	カレームニエル にんじんの甘煮 にら玉みそ汁	スキムミルク マカロニのきな粉和え	魚・鶏卵・脱脂粉乳・ きな粉	小麦粉・マーガリン・三温 糖・植物油・マロン・黒 砂糖	にんじん・にら・たまねぎ・ えのきたけ	食塩・白ワイン・カレー粉・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
7	火	高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	豆乳 スイートポテト	高野豆腐・豚ひき肉・ かまぼこ・塩わかめ・ 調整豆乳・脱脂粉乳・ 鶏卵	ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも・マーガ リン	にんじん・乾しいたけ・たま ねぎ・さやいんげん・しょう が・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだ し・濃口しょうゆ・清 酒・みりん・かつお昆布 だし・食塩・パリエッセンス
8	水	えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク りんご(50g) クラッカー(15g)	えび・鶏卵・豚肉・脱 脂粉乳	小麦粉・パン粉・揚げ 油・植物油・クラッカー	チリナ・トマト・トマト缶・たま ねぎ・かぼちゃ・にんじん・セ ラー・パセリ・りんご	食塩・鳥がらだし・ロー リエ
9	木	ひじき団子のスープ 菜の花和え	スキムミルク おからスコーン	豚ひき肉・鶏卵・ひじ き・脱脂粉乳・おから	片栗粉・じゃがいも・ ごま油・すりごま・三 温糖・ホットケーキミックス・パ ター	青ねぎ・しょうが・にんじ ん・ブロッコリー・ホールコーン缶・ほ うれんそう	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ
10	金	やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	スキムミルク レーズンクッキー	牛肉・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳・鶏卵	やまいも・植物油・三 温糖・小麦粉・マーガ リン	オリーブオイル・キャベツ・もや し・きゅうり・にんじん・干 しぶどう	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・食塩(塩もみ用)・ 米みそ・食酢・ベーキングパウ ダー
11	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	牛乳 カステラ	ベーコン・冷凍えび・あ さり水煮缶・粉チーズ・牛 乳	スパゲティ・植物油・カステ ラ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・レモン	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
13	月	魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳 わかめごはん(おやつ)	魚・油揚げ・牛乳・塩 わかめ	三温糖・ごま油・すり ごま・精白米・押麦・ いり白ごま	しょうが・さやいんげん・ホ ールコーン缶・糸こんにゃく・れん ごん・にんじん・ほうれんそ う・しめじ	赤色辛みそ・濃口しょう ゆ・清酒・食塩・みりん
14	火	大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	鶏もも・ゆでだいず・ 野菜昆布・脱脂粉乳・ 豆乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・米粉・黒砂糖	ごぼう・にんじん・さやい んげん・しょうが・もやし・だ いこん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清 酒・濃口しょうゆ・米み そ・麦みそ・ベーキングパウ ダー

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	401	19.3	13.3	280	2.4	218	0.30	0.50	24	3.9	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満