

令和5年3月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	食 食		あか			黄			みどり			栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	水	松風焼き スパゲティサラダ きゃべつ汁 チーズみかん	牛乳 カスタード塩パン	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ缶詰(水煮、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 プロセスチーズ(濃縮無塩100)	ごま(いり) 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタス(生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 28.9g 脂質: 24.1g	たんぱく質: 313mg 食塩相当量: 1.5g					
2	木	ひじきとちくわの煮物 オムレツ 小松菜汁 じゃがバター いよかん	牛乳 大学芋のアイスのせ	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 黄たけ(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 かつお節	車糖(三温糖) 無塩バター 焼きそば(親世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) ムールシロップ(濃縮無塩)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) こまつな(葉、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 464kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 22.1g	たんぱく質: 315mg 食塩相当量: 2.5g					
3	金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー パナナ リンゴジュース ひなあられ	野菜生活 ひなケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) ショートケーキ	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) パナナ(生)	エネルギー: 696kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 25.6g	たんぱく質: 175mg 食塩相当量: 1.2g					
4	土	ソフトフランス(甘バター) さつまいもグラタン 牛乳 デコポン	りんごゼリー 田舎おかき	ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳 200	フランスパン 無塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生) 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生) ぼんかん(砂じょう、生)	エネルギー: 772kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 30g	たんぱく質: 359mg 食塩相当量: 3.2g					
5	日												
6	月	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 かぼちゃチップ いちご	手作り飲むヨーグルト カルケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	フレンチドレッシング オリブ油 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケッ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) レタス(生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) きゅうり(果実、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) パン粉(1等)	エネルギー: 407kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 21.2g	たんぱく質: 242mg 食塩相当量: 1.2g					
7	火	さばの味噌煮 切干大根の中華和え きゃべつ汁 さつま芋スティック 清見オレンジ	牛乳 アスパラガス	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 油揚げ かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油 米菓(塩せんべい)	しろがね(葉、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) パン粉(1等)	エネルギー: 425kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 17.6g	たんぱく質: 203mg 食塩相当量: 1.9g					
8	水	煮込みハンバーグ 温野菜 白菜汁 にんじんグラッセ いちご	牛乳 ビザパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(ナチュラル) ベーコン(ベーコン)	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きふ(親世ふ) 有塩バター ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) わかめ(乾燥、生) ブロッコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) フレンチドレッシング(ソフト) いちご(生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで)	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 27.7g 脂質: 25g	たんぱく質: 315mg 食塩相当量: 1.8g					
9	木	五目納豆 さつまいもの甘煮 うち豆汁 茹でアスパラ パナナ	牛乳 いちご蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 黄たけ(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) フレックス粉(ホットケーキ用) 豆乳(調整豆乳) いちご(生)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生) いちご(生)	エネルギー: 526kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 18.9g	たんぱく質: 279mg 食塩相当量: 1.6g					
10	金	ちらし寿司 カジキマグロの竜田揚げ すまし汁 菜の花和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	鶏卵、全卵(生) めかじ(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 焼きふ(親世ふ) ショートケーキ	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(乾燥、生) 和糖(白砂糖、生) えのきたけ(生) パン粉(1等)	エネルギー: 765kcal たんぱく質: 34.1g 脂質: 27.5g	たんぱく質: 229mg 食塩相当量: 1.3g					
11	土	菓子袋			米菓(塩せんべい) ミルクチョコレート スナック(コンスナック) カステラ ポップコーン		エネルギー: 279kcal たんぱく質: 4.4g 脂質: 11.8g	たんぱく質: 46mg 食塩相当量: 0.5g					
12	日												
13	月	タンダーチキン 小松菜和え のっぺい汁 牛乳 ブロッコリーのなめたけ和え いよかん	フルーツヨーグルト 羊花子	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 かつお節 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) きゅうり(果実、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) いちご(生) 薄力粉(1等)	エネルギー: 459kcal たんぱく質: 22g 脂質: 20.8g	たんぱく質: 287mg 食塩相当量: 1.9g					
14	火	マダロカツ 春きゃべつサラダ コーンスープ チーズ パナナ	スポロン サラダせんべい	ろまぐる(天然、赤身、生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳1リットル プロセスチーズ	薄力粉(1等) なたね油 パン粉(乾燥) フレンチドレッシング 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで)	エネルギー: 448kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 14.3g	たんぱく質: 214mg 食塩相当量: 1.3g					
15	水	アスパラの肉巻き さつま芋サラダ ニラ玉汁 金時豆 はるか	牛乳 あらびきウインナーパン	ぶた大型種、ローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) さき(全粒、乾) 普通牛乳100 ソーセージウインナー	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ロールパン	アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 523kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 22.7g	たんぱく質: 189mg 食塩相当量: 2.4g					
16	木	マーボー豆腐 厚焼き卵 小松菜汁 きたちのお浸し 清見オレンジ	麦茶 おはぎ	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) かつお節 焼き竹輪 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米)	しろ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、生) こまつな(葉、生) パン粉(1等)	エネルギー: 419kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 10.2g	たんぱく質: 136mg 食塩相当量: 1.2g					
17	金	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 菜の花のお浸し いちご	ヤクルト まがりせんべい	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ふなしめじ(生) エリンギ(生) なずな(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 437kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 14.1g	たんぱく質: 215mg 食塩相当量: 1.1g					
18	土	コッペパン(ジャムマーガリン) ジャーマンポテト 牛乳 はるか	パナナ のりこさん	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 200	コッペパン 無塩バター いちご(生) ジャム、低糖度) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) パナナ(生)	エネルギー: 743kcal たんぱく質: 18.7g 脂質: 26.1g	たんぱく質: 295mg 食塩相当量: 2g					
19	日												
20	月	春キャベツシチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 さつまいものチーズ焼き 清見オレンジ	カップdeヤクルト コーンポタージュ せんべい	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 ナチュラルチーズ(ナチュラル)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン(寒熱種子、ゆで) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) パン粉(1等)	エネルギー: 433kcal たんぱく質: 19g 脂質: 16.4g	たんぱく質: 309mg 食塩相当量: 1g					
21	火												
22	水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ しめじ汁 かぼちゃの甘煮 はるか	牛乳 フルーツサンド	べにざけ(生) 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 ふなしめじ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生) うんしゅうみかん(果実)	エネルギー: 409kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 17.2g	たんぱく質: 181mg 食塩相当量: 1.6g					
23	木	卵とじうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 ブロッコリー いちご	野菜生活 焼き芋	鶏ささみ 鶏もも肉 鶏卵、全卵(生) 笹かま かつお節 普通牛乳100	うどん なたね油 てんぷら粉 マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生)	長ねぎ たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青のり(乾燥) コーヒー(花序、生) いちご(生)	エネルギー: 507kcal たんぱく質: 19g 脂質: 16.4g	たんぱく質: 222mg 食塩相当量: 1.3g					
24	金	♡さくら組リクエスト献立♡	牛乳 アメリカンドック	ぶた中型種、かた(脂身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用)	しろがね(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタス(生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 14.5g 脂質: 24.3g	たんぱく質: 211mg 食塩相当量: 1.2g					
25	土	クロワッサンサンド アスパラスープ 牛乳 なつみ	ぶどうジュース ばかうけ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	クロワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) アスパラガス(若茎、生) うんしゅうみかん・じょうのう(早生、生)	エネルギー: 588kcal たんぱく質: 13.8g 脂質: 31.4g	たんぱく質: 195mg 食塩相当量: 1.8g					
26	日												
27	月	照り焼きチキン レタスサラダ ポトフ 牛乳 菜の花のお浸し はるか	ソファール(プレーン) ミレービスケット	若鶏、もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	しろがね(葉、生) にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) きゅうり(果実、生) レタス(生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(寒熱種子、ゆで) きゅうり(果実、生) うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 26g	たんぱく質: 351mg 食塩相当量: 1.8g					
28	火	さばの竜田揚げ もやしのナムル えのき汁 茹でアスパラ 宇和ゴールド	牛乳100 ビスコ	まさば(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ごま油 オリブ油 マヨネーズ(全卵型) ビスケッ(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー: 427kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 23.3g	たんぱく質: 181mg 食塩相当量: 1.3g					
29	水	親子煮 粉ふき芋 みつ葉のすまし汁 ほうれん草のお浸し パナナ	牛乳 ハート♡ジャムパン	鶏卵、むね(皮つき、生) なたね油 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 食パン いちご(生) ジャム、高糖度)	たまねぎ(りん茎、生) あおさ(葉干し) 糸みつば(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) パナナ(生)	エネルギー: 408kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 11.1g	たんぱく質: 170mg 食塩相当量: 2.1g					
30	木	鶏のから揚げ 青菜のゴマ和え わかめ汁 さつまいもスティック いよかん	麦茶 プリンアラモード	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホイップクリーム(乳脂肪)	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) カスタードフディング ミルクチョコレート プレツェル	しろがね(葉、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) フラクマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(乾燥、生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー: 477kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 26.4g	たんぱく質: 137mg 食塩相当量: 1g					
31	金	鶏なんばん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 白菜の塩昆布和え はるか	ジョア(ブルーベリー) サラダせんべい	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 菜ねぎ(葉、生) あおさ(葉干し) はか(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん・じょうのう(普通、生)	エネルギー: 513kcal たんぱく質: 22g 脂質: 9.9g	たんぱく質: 450mg 食塩相当量: 3.8g					

給食MEMO
3日(金)ひなまつり
10日(金)お誕生会
11日(土)卒園式
21日(火)春分の日
24日(金)さくら組リクエスト献立

材料の都合により献立が変わることがあります。



令和5年3月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			3歳未満児		会津報徳保育園		栄養価	
	朝間	昼食	昼間	あか	黄	みどり			
1 水	ぶどうゼリー	松風焼き スパゲティサラダ きゃべつ汁 ご飯 チーズ みかん	牛乳 カスタード塩パン	鶏肉 ひき肉(生) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 米みそ(甘みそ) まぐろ巻 詰(水煮、フレック、ライト) 油揚げ か つお節 プロセスチーズ 普通牛乳100	ごま(いり) 車糖(三温糖) パン粉 (乾燥) マカロニスパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精 白米) クリームパン	根菜ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん ご(生)、皮つき、生) スイートコーン(生 凍) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(生)の う(普通、生)	エネルギー: 553kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 17.7g	カルシウム: 251mg 食塩相当量: 1.3g	
2 木	ヤクルト 紫芋チップ	ひじきとちくわの煮物 オムレツ 小松菜汁 ご飯 じゃがバター いよかん	牛乳 大学芋の アイスのせ	ぶた大型種 ロース(脂身つき、生) 黄たけ い(水煮) 焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) ベ コン(ベーコン) 普通牛乳100 かつお節 みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(揚げせんべい) 車糖(三温糖) 無塩 バター(無塩) 水稲穀粒(精白米) じゃ がいも(焼、皮なし、生) 車糖(三温糖) も(焼、皮むき、生) マーブルシロップ ラクト アイス(普通種)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、 皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) ごま(いり) (葉、生) いよ かん(炒じょう、生)	エネルギー: 625kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 21.2g	カルシウム: 319mg 食塩相当量: 2.3g	
3 金	リンゴジュース ひなあられ	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー パナナ	野菜生活 ひなケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 蒸し中華 めん なたね油 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ショート ケーキ	あおさ(葉、生) たまねぎ(りんご、 生) 青ピーマン(果実、生) にんじ ん(根、皮つき、生) キャベツ(結球 葉、生) ブロッコリー(花序、生) パ ナナ(生)	エネルギー: 656kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 22.8g	カルシウム: 174mg 食塩相当量: 1.1g	
4 土	カルピス きなこウエハース	ソフトフランス(甘バター) さつまいもグラタン 牛乳 デコポン	りんごゼリー うす焼きせんべい	ベーコン(ベーコン) プロセス チーズ 普通牛乳 普通牛乳 100	乳酸菌飲料(乳製品) ウエハース フランスパン 無塩バター さつまい も(焼、皮むき、生) 有塩バタ ー薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) ぶなし めじ(生) ほんかん(炒じょう、 生)	エネルギー: 603kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 22.7g	カルシウム: 244mg 食塩相当量: 2.5g	
5 日									
6 月	麦茶 みかん	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 ご飯 かぼちゃチップ いちご	手作り飲む ヨーグルト カルケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 普通牛乳100 普通牛乳1 リットル	フレッシュドレッシング 水稲穀 粒(精白米) オリーブ油 乳酸 菌飲料(乳製品) ビスケット(ソ フト)	りんご(果実、生) にんじん(根、皮 つき、生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) マヨネ ーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ス イートコーン(生凍) きゅうり(果 実、生) じゃがいも(焼、皮なし、 生) 有塩バター 薄力粉(1等) 米 菓(塩せんべい)	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 19g	カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.1g	
7 火	ソファール (プレーン)	さばの味噌煮 切干大根の中華和え きゃべつ汁 ご飯 さつま芋スティック 清見オレンジ	牛乳 アスパラガス	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 油揚げ かつお節 普通牛乳100	車糖(三温糖) ごま油 水稲穀 粒(精白米) さつまいも(焼 根、皮むき、生) なたね油 米 菓(塩せんべい)	しょうが(根、生) スイートコーン(未熟種 子、ゆで) きゅうり(果実、生) にんじん(根、 皮つき、生) 切干大根(乾燥) キャベツ(結 球葉、生) パンツァンオレンジ(炒じょう、 生)	エネルギー: 557kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 16.9g	カルシウム: 309mg 食塩相当量: 1.4g	
8 水	ミルミル ゴマせんべい	煮込みハンバーグ 温野菜 白菜汁 ご飯 にんじんグラッセ いちご	牛乳 ピザパン	ぶた大型種(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵 全卵 (生) まぐろ巻詰(油漬、フレック、ライト) か つお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ナチュ ラールチーズ(パルメザン) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) フレッシュタイプ和風調味料 焼き そば(観世流) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、 生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) わか め(乾燥、生) ブロッコリー(花序、生) キャ ベツ(結球葉、生) はちまき(結球葉、生) いちご (生) スイートコーン(生凍) (ホール) マカ ロニースパゲティ(乾)	エネルギー: 711kcal たんぱく質: 30.8g 脂質: 23.9g	カルシウム: 405mg 食塩相当量: 1.9g	
9 木	ジョア(ブルー) 卵ポーロ	五目納豆 さつまいもの甘煮 うち豆汁 ご 飯 茹でアスパラ パナナ	牛乳 いちご蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸系 納豆 プロセスチーズ 黄たけい ず(国産、乾) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100	ポーロ(衛生ポーロ) マヨネーズ(全卵型) さ つまいも(焼、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水 稲穀粒(精白米) フラックス粉(ホトケケ 豆乳(調整豆乳) いちご(ジャム、低糖度)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) だいこん(根、皮 つき、生) アスパラガス(若葉、生) パナナ(生) いちご(生)	エネルギー: 674kcal たんぱく質: 16.8g	カルシウム: 537mg 食塩相当量: 1g	
10 金	ヤクルト あまからせんべい	ちらし寿司 カジキマグロの竜田揚げ すまし汁 菜の花和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	鶏卵 全卵(生) めかじき(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛 乳100	米菓(甘せんべい) 水稲穀粒(精 白米) ごま(いり) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なた ね油 焼きふ(観世流) ショートケ ーキ	さやいんげん(若ざや、生) にんじん(根、皮 つき、生) だいこん(根、皮つき、生) かん ひょう(乾燥) わかめ(乾燥、生) 和糖(花 びら) 菜の花(生) パンツァンオレンジ (炒じょう、生) いちご(生)	エネルギー: 646kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 20.1g	カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1.1g	
11 土	ジョア 星たべよ	菓子袋			米菓(塩せんべい) ミルクチョコ レート スナック(コンスナッ ク) カステラ ポップコーン		エネルギー: 426kcal たんぱく質: 10.2g 脂質: 12g	カルシウム: 322mg 食塩相当量: 0.7g	
12 日									
13 月	牛乳 かぼちゃポーロ	タンドリーチキン 小松菜和え のっぺい汁 塩昆布ご飯 ブロッコリーのなめたけ和え いよかん	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 ヨーグルト(全脂 無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 かつお節	ポーロ(衛生ポーロ) でん粉(じゃ がいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮むき、生) な たね油	たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮 つき、生) にんじん(根、皮つき、生) かん ひょう(乾燥) わかめ(乾燥、生) 和糖(花 びら) 菜の花(生) パンツァンオレンジ (炒じょう、生) いちご(生)	エネルギー: 536kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 16.7g	カルシウム: 268mg 食塩相当量: 0.8g	
14 火	牛乳 いちご	マグロカツ 春きゃべつサラダ コーンスープ ご飯 チーズ パナナ	スポロン サラダせんべい	普通牛乳100 くるまぐろ(天 然、赤身、生) 鶏卵 全卵 (生) 普通牛乳1リットル プロ セスチーズ	薄力粉(1等) なたね油 パン 粉(乾燥) フレッシュドレッシ ング 水稲穀粒(精白米) 米菓 (塩せんべい)	いちご(生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果 実、生) スイートコーン(生凍) マカ ロニースパゲティ(乾) マカ ロニースパゲティ(乾)	エネルギー: 563kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 14.8g	カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.1g	
15 水	フルーツジュース きなこせんべい	アスパラの肉巻き さつま芋サラダ ニラ玉汁 ご飯 金時豆 はるか	牛乳 あらびき ウインナーパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵 全卵(生) かつお節 米みそ (甘みそ) さき(全粒、乾) 普通 牛乳100 ソーセージ	米菓(塩せんべい) さつまいも(焼 根、皮むき、生) マヨネーズ(全 卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三 温糖) ロールパン	アスパラガス(若葉、生) にんじん (根、皮つき、生) きゅうり(果実、 生) なら(葉、生) うんしゅうみか ん(生)のう(普通、生) たまねぎ	エネルギー: 616kcal たんぱく質: 21.4g 脂質: 18.1g	カルシウム: 185mg 食塩相当量: 2.3g	
16 木	牛乳 お豆腐屋さんのか りんとろ	マーボー豆腐 厚焼き卵 小松菜汁 ご飯 くきたちのお浸し 清見オレンジ	麦茶 おはぎ	普通牛乳100 ぶた ひき肉(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 鶏 卵 全卵(生) かつお節 焼き竹輪 あずき(全粒、乾) きな粉	芋かりんとろ ごま油 でん粉 (じゃがいもでん粉) 車糖(三 温糖) 焼きふ(観世流) 水稲 穀粒(精白米)	なら(葉、生) にんじん(根、皮 つき、生) にんじん(根、皮つき、生) し ょうが(根、生) こまつな(葉、生) パルメザンオレンジ(炒じょう、生)	エネルギー: 598kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 13.9g	カルシウム: 242mg 食塩相当量: 1.1g	
17 金	りんごゼリー	きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 菜の花のお浸し いちご	ヤクルト まがりせんべい	ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスパゲティ(乾) 無 塩バター でん粉(じゃがいもで ん粉) なたね油 米菓(塩せん べい)	たまねぎ(りんご、生) にんじ ん(根、皮つき、生) ぶなし めじ(生) エリンギ(生) ずな (葉、生) いちご(生)	エネルギー: 529kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 12.7g	カルシウム: 205mg 食塩相当量: 1.1g	
18 土	麦茶 ひじきあられ	コッペパン(ジャムマーガリン) ジャーマンポテト 牛乳 はるか	パナナ のりこさん	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 100	米菓(あられ) コッペパン 無塩バ ター いちご(ジャム、低糖度) じゃ がいも(焼、皮なし、生) 有塩バ ター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りんご、生) さやい んげん(若ざや、生) うんしゅう みかん(生)のう(普通、生) パナナ(生)	エネルギー: 557kcal たんぱく質: 12.5g 脂質: 16.6g	カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.6g	
19 日									
20 月	牛乳 ムーンライト	春キャベツチュー 竹輪と凍り豆腐煮 ひじきご飯 さつまいものチーズ焼き 清見オレンジ	カップdeヤクルト コーンポタージュ せんべい	普通牛乳100 成鶏、むね(皮 つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐 (乾) 油揚げ ナチュラルチ ーズ(チェダー)	ビスケット(ソフト) じゃがいも(焼、皮なし、 生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん 粉) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、 皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	スイートコーン(未熟種子、ゆで) た まねぎ(りんご、生) にんじん(根、 皮つき、生) キャベツ(結球葉、 生) パルメザンオレンジ(炒じょう、 生)	エネルギー: 609kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 20.5g	カルシウム: 304mg 食塩相当量: 1.1g	
21 火									
22 水	なかよしプリン	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ しめじ汁 ご飯 かぼちゃの甘煮 はるか	牛乳 フルーツサンド	べにざけ(生) 焼き竹輪 絹ご し豆腐 かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 ホイッ プクリーム(乳脂肪)	じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) 車糖(三温糖) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟 種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布(乾燥) しめじ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) うんし ゅうみかん(生)のう(普通、生) うん しゅうみかん(生凍)	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 16g	カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.1g	
23 木	麦茶 パナナ	卵とじうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 ブロッコリー いちご	野菜生活 焼き芋	かつお節 全卵 鶏もも肉 笹 かま 牛乳	うどん なたね油 てんぷら粉 マヨネーズ さつま芋	パナナ(生) 長ねぎ(葉、生) にん じん 青のり ブロッコリー いちご	エネルギー: 547kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 17.6g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.2g	
24 金	ヤクルト ひじきあられ	♡さくら組リクエスト献立♡	牛乳 アメリカンドック	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) ハム(ロース) 普通牛乳 100 魚肉ソーセージ 普通牛 乳 鶏卵 全卵(生)	米菓(あられ) じゃがいも(焼 根、皮なし、生) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) なたね油 プレミックス粉	しょうが(根、生) たまねぎ(りんご、生) に んじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆ で) きゅうり(果実、生) ス イートコーン(生凍) マカ ロニースパゲティ(乾) マカ ロニースパゲティ(乾)	エネルギー: 663kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 20.5g	カルシウム: 217mg 食塩相当量: 2.2g	
25 土	カルピス Caせんべい	クワッサンサンド アスパラスープ 牛乳 なつみ	ぶどうジュース ばかうけ	まぐろ巻詰(油漬、フレック、 ライト) プロセスチーズ ベ コン(ベーコン) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓 (塩せんべい) クワッサン マヨネーズ(全卵型) ミルク チョコレート	きゅうり(果実、生) アスパラガ ス(若葉、生) うんしゅうみか ん(生)のう(早生、生)	エネルギー: 495kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 23.9g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.7g	
26 日									
27 月	牛乳 アンパンマン せんべい	照り焼きチキン レタスサラダ ポトフ ご飯 菜の花のお浸し はるか	ソファール(プレーン) ミレービスケット	普通牛乳100 若鶏、もも(皮 つき、生) ベーコン(ベーコン)	米菓(塩せんべい) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト)	しょうが(根、生) にんじん(りんご、生) にん じん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮 つき、生) スイートコーン(未熟種 子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布(乾燥) しめじ(生) 日本かぼちゃ(果実、生) うんし ゅうみかん(生)のう(普通、生) うん しゅうみかん(生凍)	エネルギー: 574kcal たんぱく質: 19g 脂質: 21.2g	カルシウム: 305mg 食塩相当量: 1.2g	
28 火	麦茶 パナナ	さばの竜田揚げ もやしのナムル えのき汁 ご飯 茹でアスパ ラ 宇和ゴールド	牛乳 ビスコ	まさば(生) 絹ごし豆腐 かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) な たね油 ごま油 オリーブ油 水 稲穀粒(精白米) マヨネーズ (全卵型) ビスケット	パナナ(生) にんじん(りんご、生) しょう が(根、生) フラックマンもやし(生) こまつ な(葉、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん ご、生) スイートコーン(生凍) (ホール) マカ ロニースパゲティ(乾) マカ ロニースパゲティ(乾)	エネルギー: 530kcal たんぱく質: 15.7g 脂質: 18.2g	カルシウム: 172mg 食塩相当量: 0.8g	
29 水	ヤクルト じゃこせんべい	親子煮 粉ふき芋 みつ葉のすまし汁 ご飯 ほうれん草のお浸し パナナ	牛乳 ハートワジャムパン	若鶏、むね(皮つき、生) なる と 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆 腐 かつお節 普通牛乳100	米菓 車糖(三温糖) じゃがい も(焼、皮なし、生) 水稲穀 粒(精白米) 食パン いちご (ジャム、高糖度)	たまねぎ(りんご、生) あおさ(葉 なし) 米みそ(葉、生) ほうれん 草(葉、生) パナナ(生)	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 11.4g	カルシウム: 198mg 食塩相当量: 2.3g	
30 木	牛乳 白い風船	鶏のから揚げ 青菜のゴマ和え わかめ汁 ご飯 さつまいもスティック いよかん	麦茶 プリンアラモード	普通牛乳100 若鶏、もも(皮 つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ホイッ プクリーム(乳脂肪)	ウエハース なたね油 でん粉(じゃがいもで ん粉) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) さつ まいも(焼、皮むき、生) フラックス粉(ホ トケケ豆乳(調整豆乳) いちご(ジャム、低 糖度) ミルクチョコレート フラックス	しょうが(根、生) にんじん(りんご、生) ほう れん草(葉、生) あおさ(葉なし) はちま き(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(生)の う(普通、生)	エネルギー: 611kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 25.8g	カルシウム: 247mg 食塩相当量: 0.9g	
31 金	牛乳 ミレービスケット	鶏なんばん ちくわの磯辺揚げ 白菜の塩昆布和え はるか	ジョアサラダ サラダせんべい	普通牛乳100 かつお節 若 鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹 輪	クラッカー(ソーダ) そらめい、ひや むぎ(乾) でん粉(じゃがいもで ん粉) なたね油 プレミックス粉(て んぷら用) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、 生) 葉ねぎ(葉、生) あおさ(葉なし) はちま き(結球葉、生) 塩昆布 うんしゅうみかん(生)の う(普通、生)	エネルギー: 564kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 10.5g	カルシウム: 451mg 食塩相当量: 3.9g	

給食MEMO
3日(金)ひなまつり
10日(金)お誕生会
11日(土)卒園式
21日(火)春分の日
24日(金)さくら組リクエスト献立

1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



令和5年 3月 離乳食献立予定表



* 個々に合わせて進めていきます

日	曜	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	水	5倍粥 白菜汁 鮭とじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 白菜汁 鮭とじゃが芋煮	パン粥
2	木	5倍粥 ブロッコリースープ 豆腐と小松菜のトロトロ煮	軟飯 ブロッコリースープ 豆腐と小松菜煮	オレンジ煮
3	金	肉煮込みうどん マッシュポテト	肉煮込みうどん マッシュポテト	ご飯粥
4	土	かぼちゃパン粥 大根とささみのトロトロ煮	かぼちゃサンド にんじんスープ 大根とささみ煮	かぼちゃ煮
5	日			
6	月	5倍粥 キャベツ汁 カジキとほうれん草のトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 カジキとほうれん草煮	バナナ煮
7	火	5倍粥 大根汁 納豆かぼちゃのトロトロ煮	軟飯 大根汁 納豆とかぼちゃ煮	じゃが芋煮
8	水	5倍粥 小松菜汁 マーボー豆腐風トロトロ煮	軟飯 小松菜汁 マーボー豆腐風煮	スティックパン
9	木	5倍粥 じゃが芋汁 レバーと白菜のトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 レバーと白菜煮	そうめん
10	金	花そぼろ粥 春野菜のトロトロ煮	花そぼろ粥 春野菜のトロトロ煮	オレンジ煮
11	土	卒園式		
12	日			
13	月	5倍粥 にんじん汁 ささみとじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 ささみとじゃが芋煮	さつま芋スティック
14	火	5倍粥 キャベツ汁 鮭とほうれん草のトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 鮭とほうれん草煮	スティック野菜
15	水	5倍粥 玉ねぎ汁 レバーと白菜のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 レバーと白菜煮	パン粥
16	木	5倍粥 豆腐汁 ポテトサラダ風煮	軟飯 豆腐汁 ポテトサラダ風煮	大根煮
17	金	納豆おろしうどん 白菜のトロトロ煮	納豆おろしうどん 白菜のトロトロ煮	トマト煮
18	土	ポテトパン粥 ほうれん草とカジキのトロトロ煮	ポテトロールサンド オニオンスープ ほうれん草とカジキ煮	ご飯粥
19	日			
20	月	5倍粥 白菜汁 ささみとトマトのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ささみとトマト煮	バナナ煮
21	火	春分の日		
22	水	5倍粥 にんじん汁 鮭と大根のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 鮭と大根煮	スティックパン
23	木	5倍粥 小松菜汁 納豆とさつま芋のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 納豆とさつま芋煮	アスパラ煮
24	金	煮込そうめん 白菜とレバーのトロトロ煮	煮込そうめん 白菜とレバーのトロトロ煮	かぼちゃ茶巾
25	土	さつまいもパン粥 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	さつまいもロールサンド キャベツスープ 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	マッシュ芋
26	日			
27	月	5倍粥 きゃべつ汁 鮭とトマトのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 鮭とトマト煮	ほうれん草煮
28	火	5倍粥 かぼちゃ汁 豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃ汁 豆腐とブロッコリー煮	リンゴ煮
29	水	5倍粥 ほうれん草汁 レバーとアスパラのトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 レバーとアスパラ煮	コロコロ大根
30	木	5倍粥 レタススープ ささみとにんじんのトロトロ煮	軟飯 レタススープ ささみとにんじんのトロトロ煮	スティックパン
31	金	温そうめん ほうれん草とカジキのトロトロ煮	温そうめん ほうれん草とカジキのトロトロ煮	ご飯粥
ごはんから作る		5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつの量
米から作る		米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
				50g