

令和6年3月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		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	
1 金	クリームスパゲティ レバーのケチャップ煮 コンソメスープ 菜の花和え 清見オレンジ	牛乳 ひなケーキ	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) チンゲンサイ(葉、生) ブラックマツペもやし(生) 和種なばな(花らいたい、茎、生) えのきたけ(生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：647kcal たんぱく質：25.5g 脂質：29.1g
2 土	クリームパン チキンポトフ 牛乳 いちご	ジョア(ストロベリー) ばかうけ	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳200	クリームパン じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) いちご(生)	エネルギー：530kcal たんぱく質：21.9g 脂質：16.3g
3 日						
4 月	ちくわの磯辺揚げ 三色和え 牛乳 豚汁 はるか	フルーツヨーグルト うす塩せんべい	焼き竹輪 普通牛乳100 かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かた(脂身つき、生)	なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) 米菓(塩せんべい)	あおさ(葉、生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) だいたいこん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) うんしゅうみかん(砂じょう、生)	エネルギー：362kcal たんぱく質：14.6g 脂質：13.3g
5 火	さばの味噌煮 ごぼうサラダ わかめスープ 長いものそぼろ煮 バナナ	牛乳 焼きおにぎり	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 若鶏、ささ身(生) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳100	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料(ごま(すり)) ながいも(塊根、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原藻、生) バナナ(生)	エネルギー：456kcal たんぱく質：20.4g 脂質：12.2g
6 水	焼き肉 ひじきサラダ 小松菜汁 じゃが芋の甘味噌煮 いちご	牛乳 揚げパン	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	ドレッシングタイプ和風調味料 車糖(三温糖) 焼きふ(親せふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) コッパン なたね油	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(まじりひじき) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) いちご(生)	エネルギー：466kcal たんぱく質：25.3g 脂質：21g
7 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 きやべつ汁 ブロッコリー りんご	なかよしプリン のりこさん	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 系引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、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) りんご(皮むき、生)	エネルギー：437kcal たんぱく質：14.8g 脂質：17g
8 金	ちらし寿司 カジキマグロの竜田揚げ みつ葉のすまし汁 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	水稲穀粒(精白米) ごま(すり) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 ショートケーキ	さいやんげん(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) かんぴょう(乾) 糸みつば(葉、生) わかめ(原藻、生) 和種なばな(花らいたい、茎、生) ブラックマツペもやし(生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー：674kcal たんぱく質：31.1g 脂質：25g
9 土	野菜サンド いちごジャムサンド 牛乳 ポンカン	りんごゼリー ゴマせんべい	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、低糖度) 米菓(塩せんべい)	ロールパン マヨネーズ(全卵型) いちご(ジャム、低糖度) 米菓(塩せんべい)	エネルギー：643kcal たんぱく質：20.1g 脂質：23.1g
10 日						
11 月	竹輪と凍り豆腐煮 菜の花シチュー 牛乳 宇和ゴールド	手作り飲むヨーグルト クッキー	焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	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) 洋種なばな(茎葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：401kcal たんぱく質：16.9g 脂質：16.7g
12 火	タラのおろし煮 切干大根の中華和え 白菜汁 いちご	スポロン 星たべよ	まだら(生) 焼き竹輪 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ごま油 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 切干だいこん(乾) キャベツ(結球葉、生) はくさい(結球葉、生) いちご(生)	エネルギー：329kcal たんぱく質：16.6g 脂質：10.5g
13 水	♡さくら組リクエスト献立♡	牛乳 フルーツサンド	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 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) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレリック) ロールパン	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 塩昆布 たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) うんしゅうみかん(砂じょう、生) まま(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：614kcal たんぱく質：20g 脂質：33g
14 木	すき焼き風煮 スクランブルエッグ ニラ汁 里芋のみそ和え バナナ	野菜生活 手作りポテトチップス	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆腐 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ	しらす(干) 車糖(三温糖) さといも(球茎、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) サフラワー油(ハイオレリック)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) たらこ(葉、生) ブラックマツペもやし(生) バナナ(生)	エネルギー：431kcal たんぱく質：16g 脂質：20g
15 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー 清見オレンジ	気になる野菜 (アップル&キャロット) ぱりんこ	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)	あおさ(葉、生) 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) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：443kcal たんぱく質：15.2g 脂質：16.8g
16 土	卒園式 (菓子袋)					
17 日						
18 月	タンダーチキン マカロニサラダ むらくも汁 牛乳 はるか	麦茶 ベイクドチーズケーキ	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) プロセスチーズ かつお節 煮しらかまぼこ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳100 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	マカロニ・スパゲティ(乾) マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、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) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) うんしゅうみかん(砂じょう、生)	エネルギー：615kcal たんぱく質：26.6g 脂質：36.4g
19 火	焼き魚(鮭) ポテトサラダ ベーコンスープ 金時豆 バナナ	牛乳 ホイップいちごサンド	ペにぎ(生) ハム(ロース) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) ささげ(全粒、乾) 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) 食パン いちご(ジャム、高糖度)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) バナナ(生)	エネルギー：524kcal たんぱく質：23.2g 脂質：20.2g
20 水	春分の日					
21 木	八宝菜 半月卵 なめこ汁 ほうれん草のお浸し せとか	牛乳 ぼたもち	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリブ油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	はくさい(結球葉、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) ヤングコーン(幼雌穂、生) チンゲンサイ(葉、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん(砂じょう、生)	エネルギー：442kcal たんぱく質：20.3g 脂質：12.8g
22 金	カレーうどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 水菜のお浸し いちご	ジョア(プレーン) ビスコ	かつお節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 笹かま 普通牛乳100	うどん(ゆで) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) ビスケット(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たらこ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) あおさ(葉、生) ブラックマツペもやし(生) みずな(葉、生) いちご(生)	エネルギー：535kcal たんぱく質：21.9g 脂質：20.7g
23 土	フィッシュサンド 甘バターサンド 牛乳 清見オレンジ	バナナ 青のりせんべい	メルルサー(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳200	コッパン マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 車糖(三温糖) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) ハレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：717kcal たんぱく質：23.2g 脂質：21.8g
24 日						
25 月	きのこカレー 春きゃべつサラダ 牛乳 宇和ゴールド	なかよしヨーグルト ミレービスケット	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) フレンチドレッシング ビスケット(ソフト)	マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ(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(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：418kcal たんぱく質：12.8g 脂質：19.1g
26 火	鮭のちゃんちゃ焼き 小松菜のゴマ和え まいたけ汁 デコボン	牛乳 手作りせんべい	しろさげ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) ごま(すり) 薄力粉(1等) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ぶなしめじ(生) こまつな(葉、生) ブラックマツペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) ほうかん(砂じょう、生)	エネルギー：432kcal たんぱく質：21.8g 脂質：19.1g
27 水	ハンバーグ ジャーマンポテト もずくスープ ほうれん草のお浸し いちご	牛乳 ドッグパン	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター コッパン	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) ブラックマツペもやし(生) いちご(生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：712kcal たんぱく質：31.9g 脂質：37.8g
28 木	親子煮 キャベツ和え 大根汁 茹でアスパラ バナナ	牛乳 カップケーキ	若鶏、むね(皮つき、生) なたね 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料(ごま(すり)) プレミックス粉(ホットケーキ用) 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) だいこん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) バナナ(生)	エネルギー：447kcal たんぱく質：17.2g 脂質：20.7g
29 金	温そうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 牛乳 キャベツ和え いちご	麦茶 パフェプリン	かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳100 普通牛乳1リットル ホイップクリーム(乳脂肪) 鶏卵、全卵(生)	そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワー油(ハイオレリック) ごま油 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 いちご(生)	エネルギー：429kcal たんぱく質：15.9g 脂質：16.2g
30 土	クリームパン グラタン 牛乳 宇和ゴールド	バナナ	成鶏、もも(皮つき、生) プロセスチーズ 普通牛乳 普通牛乳200	クリームパン マカロニ・スパゲティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) バナナ(生)	エネルギー：675kcal たんぱく質：22.7g 脂質：26g
31 日						

給食MEMO
8日(金) お誕生会
13日(水) さくら組リクエスト献立
16日(土) 第74回卒園証書授与式
20日(水) 春分の日

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和6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	金	温そうめん ブロッコリーとささ身のクリームコアントロ口煮	温そうめん ブロッコリーとささ身のクリームコーン煮	ご飯粥
2	土	にんじんパン粥 さつまいもと凍り豆腐のトロトロ煮	にんじんサンドロールパン オニオンスープ さつまいもと凍り豆腐煮	じゃがいも煮
3	日			
4	月	5倍粥 大根汁 小松菜と豆腐の白和え風煮	軟飯 大根汁 小松菜と豆腐の白和え風煮	かぶ煮
5	火	5倍粥 にんじん汁 かぶと鮭のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 かぶと鮭のトロトロ煮	りんご煮
6	水	5倍粥 小松菜汁 じゃがいもとささ身のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 じゃがいもとささ身のじっくり煮	パン粥
7	木	5倍粥 きゃべつ汁 ブロッコリーと納豆のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 ブロッコリーと納豆のじっくり煮	そうめん煮
8	金	花そぼろ粥 アスパラのトロトロ煮	花そぼろ粥 アスパラのトロトロ煮	にんじんスティック
9	土	トマトパン粥 レバーといんげんのトロトロ煮	トマトロールサンド レタススープ レバーといんげん煮	ボンカン煮
10	日			
11	月	5倍粥 たまねぎ汁 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	軟飯 たまねぎ汁 ほうれん草と豆腐のくずし煮	さつまいも煮
12	火	5倍粥 白菜汁 カジキとかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 カジキとかぼちゃのトロトロ煮	いちご煮
13	水	5倍粥 小松菜汁 鮭とキャベツのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 鮭とキャベツ煮	トースト
14	木	5倍粥 かぶ汁 凍り豆腐とじゃがいものトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 凍り豆腐とじゃがいも煮	にんじん煮
15	金	肉うどん さつまいもとトマトのマッシュ	肉うどん さつまいもとトマトのマッシュ	ブロッコリー煮
16	土	卒園式 (菓子袋)		
17	日			
18	月	5倍粥 コーンスープ アスパラの白和え風トロトロ煮	軟飯 コーンスープ アスパラの白和え風煮	じゃがいも煮
19	火	5倍粥 キャロットスープ 鮭とポテトサラダ風トロトロ煮	軟飯 キャロットスープ 鮭とポテトサラダ風トロトロ煮	バナナ煮
20	水	祝春分の日		
21	木	5倍粥 白菜汁 ほうれん草とレバーのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草とレバーのトロトロ煮	りんご煮
22	金	納豆そうめん ブロッコリーとポテトのマッシュ	納豆そうめん ブロッコリーとポテトのマッシュ	いちご煮
23	土	さつまいもパン粥 ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	さつまいもサンド きゃべつスープ ほうれん草と凍り豆腐のトロトロ煮	ご飯粥
24	日			
25	月	5倍粥 にんじん汁 カジキと春きゃべつのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 カジキと春さつまいものトロトロ煮	ブロッコリー煮
26	火	5倍粥 小松菜汁 きゃべつと鮭のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 きゃべつと鮭のトロトロ煮	デコボン煮
27	水	5倍粥 ほうれん草汁 じゃがいもと鶏ささ身のトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 じゃがいもと鶏ささ身煮	トースト
28	木	5倍粥 きゃべつ汁 納豆と大根のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 納豆と大根のトロトロ煮	そうめん煮
29	金	野菜たっぷりうどん かぶとレバーのトロトロ煮	野菜たっぷりうどん かぶとレバー煮	さつまいもスティック
30	土	じゃがいもパン粥 凍り豆腐と小松菜のトロトロ煮	ポテトロールサンド トマトスープ 凍り豆腐と小松菜のだし煮	ご飯粥
31	日			
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 <small>の量</small>
米から作る		米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
				50g