

# 令和4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 火	白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 白菜汁 いちご	ジョア(プレーン) 大学芋	まだら(生) ハム(ローズ) フ ロセスチーズ かつお節 米み そ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サ ラワー油(ハイオレイック) マカロニスパゲッティ(乾) マ ヨネーズ(全卵型) じゃがいも (焼き 皮なし) さつまい も	青ピーマン(果実、生) 根菜 ねぎ(葉、軟白、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(り ん茎、生) スイートコーン(未 熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生)	エネルギー: 434kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 13.4g	加糖M: 392mg 食塩相当量: 1.5g
2 水	鶏のから揚げ ナムル わかめスープ 大根煮 宇和ゴールド	牛乳 手作りセサミトースト	若鶏、もも(皮つき、生) かつ お節 普通牛乳100	サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) ご ま油 ごま(すり) 食パン ざら め糖(グラニュー糖) 有塩バ ター	しょうが(根茎、生) にんにく (りん茎、生) ブラックマッペも やし(生) にんじん(根、皮つ き、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) たまねぎ(り ん茎、生)	エネルギー: 491kcal たんぱく: 21.7g 脂質: 27.4g	加糖M: 226mg 食塩相当量: 1.2g
3 木	すき焼き魚煮 半月卵 大根汁 さつま芋チップ みかん リンゴジュース ひなあられ	牛乳 ひなケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き 豆腐 鶏卵、全卵(生) 油揚 げ かつお節 米みそ(甘み そ) 普通牛乳100	しらたき 車糖(三温糖) さつ まいも(塊根、皮むき、生) サ ラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい) ショート ケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) しゅんぎく (葉、生) はくさい(結球葉、 生) だいこん(根、皮つき、 生) うんしゅうみかん(砂じょう の生)	エネルギー: 609kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 24.6g	加糖M: 262mg 食塩相当量: 1.1g
4 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 春菊のお浸し いよかん	野菜生活 ばかうけ	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 サラワー油 (ハイオレイック) 車糖(三温 糖) ドレッシングタイプ和風調 味料 米菓(塩せんべい)	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) えのきたけ(生) しゅんぎく (葉、生)	エネルギー: 464kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 18.3g	加糖M: 188mg 食塩相当量: 1.2g
5 土	甘バターパン ボルシチ 牛乳 清見オレンジ	バナナ 青のりせんべい	ぶた中型種、かた(脂身つき、 生) 普通牛乳200	クリームパン じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) サラワー油 (ハイオレイック) 米菓(塩せ んべい)	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) トマト 缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) たまね ぎ(りん茎、生) バレンシアオ レンジ(50%果汁入り飲料)	エネルギー: 572kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 17.5g	加糖M: 295mg 食塩相当量: 1.3g
6 日							
7 月	ワンタンスープ 鶏肉のオレンジ煮 牛乳 マセドアンサラダ いちご	麦茶 ヨーグルトレアチーズ	ぶた、ひき肉(生) 若鶏、もも (皮つき、生) 普通牛乳100 ハム(ローズ) ヨーグルト(全 脂無糖) ナチュラルチーズ(ク リーム) マヨネーズ(全卵型) ドレッシ ングタイプ和風調味料	しょうまいの皮 バレンシアオ レンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリーブ油 さつ まいも(塊根、皮むき、生) マ ヨネーズ(全卵型) ドレッシ ングタイプ和風調味料	たまねぎ(りん茎、生) スイ ートコーン(未熟種子、ゆで) チ ンゲンサイ(葉、生) にんじん (根、皮つき、生) はくさい(結 球葉、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 699kcal たんぱく: 26.6g 脂質: 41.8g	加糖M: 299mg 食塩相当量: 1.9g
8 火	ブリの照り焼き ブロッコリーサラダ またいたけ汁 じゃがバター デコボン	牛乳 ムーンライト	ぶり(成魚、生) ハム(ローズ) 納ごし豆腐 かつお節 米みそ (甘みそ) 普通牛乳100	フレッシュドレッシング じゃがい も(塊茎、皮なし、生) 有塩バ ター ビスケット(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) スイ ートコーン(未熟種子、ゆで) チ ンゲンサイ(葉、生) にんじん (根、皮つき、生) はくさい(結 球葉、生) きゅうり(果実、生) またいたけ(生) 葉 わさび(葉、生) ほんかん(砂 じょうの生)	エネルギー: 393kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 21.4g	加糖M: 165mg 食塩相当量: 0.9g
9 水	チーズハンバーグ もやし和え コンスープ ほうれん草のお浸し みかん	牛乳 ワッフル	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐 (乾) 鶏卵、全卵(生) プロセ スチーズ ハム(ローズ) 普通 牛乳100	パン粉(乾燥) ドレッシングタ イプ和風調味料 ワッフル(カ スタードクリーム入り)	にんじん(根、皮つき、生) た まねぎ(りん茎、生) ブラック マッペもやし(生) きゅうり(果 実、生) スイートコーン缶詰 (クリームソース入り) ほうれん 草(葉、生)	エネルギー: 504kcal たんぱく: 29.7g 脂質: 24.3g	加糖M: 299mg 食塩相当量: 1.5g
10 木	♡さくら組クエント献立♡	牛乳 お好み焼き	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸 引き納豆 プロセスチーズ 凍 り豆腐(乾) かつお節 米み そ(甘みそ) 普通牛乳100 コン(ベーコン)	マヨネーズ(全卵型) さつまい も(塊根、皮むき、生) 車糖 (三温糖) 薄力粉(1等)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にん じん(根、皮つき、生) たまね ぎ(りん茎、生) ブロッコリー (花序、生) グレープフルーツ (白肉種、砂じょうの生) キヤ ベツ(結球葉、生)	エネルギー: 455kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 21.7g	加糖M: 276mg 食塩相当量: 1.7g
11 金	温そうめん レバーのケチャップ煮 牛乳 菜の花のお浸し いちご	ジョア (ブルーベリー) ぼたぼた焼き	かつお節 若鶏、むね(皮つ き、生) ぶた、肝臓(生) 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) サラ ワー油(ハイオレイック) 車糖 (三温糖) 米菓(塩せんべい)	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) なずな(葉、生) いちご(生)	エネルギー: 529kcal たんぱく: 25.3g 脂質: 13.7g	加糖M: 465mg 食塩相当量: 1.9g
12 土	卒園式						
13 日	卒園式						
14 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	ジョア(プレーン) 手作りクッキー	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(チ ーズ) 鶏卵、全卵(生)	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) 薄力粉(1 等) 有塩バター	スイートコーン(未熟種子、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) バレンシア オレンジ(砂じょうの生)	エネルギー: 625kcal たんぱく: 27.1g 脂質: 24.3g	加糖M: 553mg 食塩相当量: 0.8g
15 火	さばの味噌煮 青菜のゴマ和え ニラ玉汁 じゃがもち みかん	スポロン ばかうけ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) ごま(すり) 有 塩バター でん粉(じゃがい もでん粉) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) こまつな (葉、生) ブラックマッペも やし(生) にんじん(根、皮つ き、生) にら(葉、生) あまのり (味付けのり) うんしゅうみ かん(砂じょうの生)	エネルギー: 324kcal たんぱく: 15.3g 脂質: 8.5g	加糖M: 135mg 食塩相当量: 1.6g
16 水	カツギョウザ 温野菜 もずくスープ チーズ いよかん	牛乳 ドッグパン	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、 ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油 漬、フレック、ライト) プロセ スチーズ 普通牛乳100 ソー ダ	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味 料	キャベツ(結球葉、生) にら (葉、生) わかめ(原藻、生) ブロッコリー(花序、生) にん じん(根、皮つき、生) もずく (塩漬、塩抜き) 根菜ねぎ	エネルギー: 573kcal たんぱく: 26.1g 脂質: 30.1g	加糖M: 287mg 食塩相当量: 2.3g
17 木	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) 納ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) きくいも (塊茎、生) ごま(すり) 車糖 (三温糖) でん粉(じゃがい もでん粉) サラワー油(ハイ オレイック) 焼きそば(乾) 米 菓(塩せんべい)	さやいんげん(若ざや、生) に んじん(根、皮つき、生) あま のり(焼きのり) かんぴょう (乾) わかめ(原藻、生) 和 種なげな(花の、葉、生) え のきたけ(生)	エネルギー: 680kcal たんぱく: 28.4g 脂質: 22.7g	加糖M: 219mg 食塩相当量: 1.1g
18 金	ひじきとちくわの煮物 アスパラキッシュ きゃ べつ汁 水菜のお浸し ポンカン	麦茶 ぼたもち	ぶた大型種、ローズ(脂身つ き、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ローズ) 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ) あ まのり	車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白 米)	ひじき(ほしひじき) にんじ ん(根、皮つき、生) アスパラ ガス(若茎、生) キャベツ(結 球葉、生) ブラックマッペも やし(生) みずな(葉、生) ほん かん(砂じょうの生)	エネルギー: 420kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 10.5g	加糖M: 226mg 食塩相当量: 1.4g
19 土	カレーパン いちごジャムパン 牛乳 春雨スープ いよかん	気になる野菜 (アスパラ&キャロット) 星たべよ	ぶた、ひき肉(生) プロセ スチーズ 普通牛乳100 ベー コン(ベーコン)	ロールパン オリーブ油 パ ン粉(乾燥) いちご(ジャム、高 糖度) 緑豆はるさめ(乾) 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にん じん(根、皮つき、生) チンゲ ンサイ(葉、生) スイートコー ン(未熟種子、ゆで) いよかん (砂じょうの生)	エネルギー: 545kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 17.5g	加糖M: 257mg 食塩相当量: 2.1g
20 日	春分の日						
21 月	春分の日						
22 火	チーズ入りカツカレー シーザーサラダ 牛乳 みかん	ソファール(ぶどう) 手作りポテトチップス	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) ハム(ロー ス) ナチュラルチーズ(パルメ ザン) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 薄力粉(1等) でん粉(じゃが いもでん粉) サラワー油(ハイ オレイック) マヨネーズ(全卵 型)	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) 塩昆布 糸あぶら(葉、生) いちご (生)	エネルギー: 608kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 32.2g	加糖M: 325mg 食塩相当量: 2.1g
23 水	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ みつ葉のかき玉汁 金時豆 いちご	牛乳 フレンチトースト	べにざけ(生) 焼き竹輪 納 ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘 みそ) 鶏卵、全卵(生) ささ げ(全粒、乾) 普通牛乳100 普通牛乳	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 メールシロ ップ 有塩バター	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 糸あぶら(葉、生) いちご (生)	エネルギー: 441kcal たんぱく: 23.7g 脂質: 14.8g	加糖M: 191mg 食塩相当量: 2.1g
24 木	酢豚 半月卵 チンゲン菜スープ ほうれん草のお浸し いよ かん	牛乳 バナナカップケーキ	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) ベー コン(ベーコン) 普通牛乳 100	でん粉(じゃがいもでん粉) サ ラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) プレミックス粉 (ホットケーキ用) 有塩バ ター	たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) 青ピー マン(果実、生) たけのこ(水煮 缶詰) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(クリーム ソース入り)	エネルギー: 421kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 19.9g	加糖M: 196mg 食塩相当量: 1.3g
25 金	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 茹でアスパラ 清見オレンジ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	油揚げ かつお節 若鶏、もも (皮つき、生) 焼き竹輪 普通 牛乳100	うどん(ゆで) サラワー油 (ハイオレイック) プレミックス 粉(めんぷら用) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	だいこん(根、皮つき、生) に んじん(根、皮つき、生) なが さき(葉、生) あおさ (葉干し) アスパラガス(若 茎、生) バレンシアオレンジ (砂じょうの生)	エネルギー: 568kcal たんぱく: 22.8g 脂質: 18.6g	加糖M: 469mg 食塩相当量: 1.7g
26 土	ソフトフランス(甘バター) かぶの豆乳スープ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー ゴマせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 200	フランスパン 無塩バター 豆 乳(調整豆乳) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	かぶ(根、皮つき、生) にんじ ん(根、皮つき、生) たまね ぎ(りん茎、生) バナナ(生)	エネルギー: 712kcal たんぱく: 20.8g 脂質: 25.8g	加糖M: 296mg 食塩相当量: 2.9g
27 日							
28 月	ハッシュドポーク グリーンサラダ 牛乳 さつま芋チップ ポンカン	フルーツヨーグルト もち麦せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) プロセスチーズ 普通牛 乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) フレッシュドレッシング さつ まいも(塊根、皮むき、生) サ ラワー油(ハイオレイック) 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト 加工品(ピューレ) マッシュ ルーム(生) 赤色トマト(果 実、生) アスパラガス(若 茎、生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 478kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 20.4g	加糖M: 273mg 食塩相当量: 1.4g
29 火	ブリカツ かぼちゃサラダ ほうれん草汁 菜の花のお浸し 清見オレンジ	パフェプリン 麦茶	ぶり(成魚、生) 鶏卵、全卵 (生) まぐろ類缶詰(油漬、フ レック、ライト) かつお節 米 みそ(甘みそ) ホイップクリ ーム(乳脂肪) 普通牛乳1リット ル	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ミルク チョコレート	日本かぼちゃ(果実、生) に んじん(根、皮つき、生) きゅ うり(果実、生) ほうれん草 (葉、通常平均、生) えのきた け(生) なずな(葉、生) バレ シアオレンジ(砂じょうの生)	エネルギー: 413kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 26.1g	加糖M: 121mg 食塩相当量: 0.7g
30 水	アスパラの肉巻き ビーフソテー わかめ汁 里芋のみそ和え 宇和ゴールド	牛乳 ホイップいちごサンド	ぶた大型種、ローズ(脂身つ き、生) ベーコン(ローズ) かつ お節 納ごし豆腐 米みそ (甘みそ) 油揚げ 普通牛乳 100 ホイップクリーム(乳脂 肪)	ビーフン オリーブ油 車糖(三 温糖) さいとも(球茎、生) 食 パン いちご(ジャム、高糖度)	アスパラガス(若茎、生) にん じん(根、皮つき、生) キャ ベツ(結球葉、生) にら(葉、生) わかめ(原藻、生) グレープ フルーツ(白肉種、砂じょうの 生)	エネルギー: 530kcal たんぱく: 21.5g 脂質: 24.2g	加糖M: 198mg 食塩相当量: 1.7g
31 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ かぼちゃ汁 いよかん	アイス	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵 (生) まぐろ類缶詰(水煮、フ レック、ライト) かつお節 米 みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) サ ラワー油(ハイオレイック) ラク トアイス(普通脂肪)	にんじん(根、皮つき、生) 日 本かぼちゃ(果実、生) えの きたけ(生) いよかん(砂じょう の生)	エネルギー: 450kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 22.2g	加糖M: 129mg 食塩相当量: 1g

給食MEMO

12日(土) 卒園式  
17日(木) お誕生会  
21日(月) 祝春分の日

材料の都合により献立が変わることがあります。



# 令和4年3月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	朝間	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 火	カルピス 味しらべ	白身魚の野菜あんかけ マカロニサラダ 白菜汁 ご飯 いちご	ジョア(プレーン) 大学芋	ホム(生) ハム(ローズ) プロ セスチーズ かつお節 米みそ (甘みそ)	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩 せんべい) でん粉(じゃがいもで ん粉) サフラワー油(ハイオレ イック) マカロニ・スパゲッティ (乾) マヨネーズ(全卵型) じゃ が芋(生)	青ピーマン(果実、生) 根深 ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、 皮つき、生) たまねぎ(りん 茎、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) いちご(生)	エネルギー：529kcal たんぱく：18.6g 脂質：10.1g	カルシウム：367mg 食塩相当量： 1.2g
2 水	麦茶 いちご	鶏のから揚げ ナムル わかめスープ ご飯 大根煮 宇和ゴールド	牛乳 手作りセサミトース ト	若鶏、もも(皮つき、生) かつお 節 普通牛乳100	サフラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) ごま 油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白 米) 食パン ざらめ糖(グラ ニュー糖) 有塩バター	いちご(生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ブラック マツペもやし(生) にんじん(根、 皮つき、生) きゅうり(果実、生) なす(葉、生) たまねぎ(りん 茎、生)	エネルギー：533kcal たんぱく：19.3g 脂質：20.7g	カルシウム：219mg 食塩相当量： 0.7g
3 木	リンゴジュース ひなあられ	すき焼き風煮 半月卵 大根汁 ご飯 さつま芋チップ みかん	牛乳 ひなケーキ	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き豆 腐 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつ お節 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳100	米菓(塩せんべい) しろたき 車 糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼根、皮むき、生) サフラワー油(ハイオレイック) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) しんじく (葉、生) はくさい(結球葉、生) だいこん(根、皮つき、生) うん しゅうみかん(しょうゆ) 普通 牛乳	エネルギー：646kcal たんぱく：18.8g 脂質：20.2g	カルシウム：235mg 食塩相当量： 0.9g
4 金	なかよしプリン	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 春菊のお浸し いよかん	野菜生活 ばかうけ	ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛 乳100	蒸し中華めん サフラワー油(ハ イオレイック) 車糖(三温糖) ド レッシングタイプ和風調味料 米 菓(塩せんべい)	あおき(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) えのきたけ (生) しんじく(葉、生) いよ かん	エネルギー：492kcal たんぱく：18.4g 脂質：18g	カルシウム：218mg 食塩相当量： 1.1g
5 土	麦茶 アンパンマンせん べい	甘バターパン ボルシチ 牛乳 清見オレンジ	バナナ 青のりせんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) クリームパ ン(じゃがいも(焼茎、皮なし、 生) サフラワー油(ハイオレイ ック)	にんじん(根、皮つき、生) キャ ベツ(結球葉、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) にんに く(りん茎、生) たまねぎ(りん 茎、生) バルサンシアオレンジ(酸 味)	エネルギー：458kcal たんぱく：13.5g 脂質：10.8g	カルシウム：165mg 食塩相当量： 1.2g
6 日								
7 月	牛乳 ハッピータン	ワンタンスープ 鶏肉のオレンジ煮 まいたけご飯 マセドアンサラダ いちご	麦茶 ヨーグルトレアチ ーズ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム (ローズ) ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム)	米菓(塩せんべい) しゅうまい の皮 バルサンシアオレンジ(50% 果汁入り飲料) 有塩バター オ リーブ油 水稲穀粒(精白米) さ つまいも(焼根、皮むき、生) マ ヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) スイ ートコーン(未熟種子、ゆで) チンゲ ンサイ(葉、生) にんじん(根、 皮つき、生) はくさい(結球葉、 生) まいたけ(生) きゅうり(果 実、生)	エネルギー：716kcal たんぱく：24.2g 脂質：33.2g	カルシウム：259mg 食塩相当量： 1.4g
8 火	ジョア(ブルー ベリー) ミニサ ラダせんべい	ブリの照り焼き ブロッコリーサラダ まいたけ汁 ご飯 じゃがバター デコパン	牛乳 クッキー	ぶり(成魚、生) ハム(ローズ) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ (甘みそ) 普通牛乳100 鶏卵、 全卵(生)	米菓(塩せんべい) フレンチド レッシング 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼茎、皮なし、生) 有塩バター 薄力粉(1等) 車 糖(三温糖)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブ ロッコリー(花序、生) きゅうり (果実、生) まいたけ(生) 葉な べ(葉、生) ほんかん(砂じょう 生)	エネルギー：696kcal たんぱく：26.4g 脂質：23.6g	カルシウム：445mg 食塩相当量： 1.2g
9 水	麦茶 いちご	チーズハンバーグ もやし和え コーンスープ ご飯 ほうれん草のお 浸し みかん	牛乳 ワッフル	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐 (乾) 鶏卵、全卵(生) プロセ スチーズ ハム(ローズ) 普通牛 乳100	パン粉(乾燥) ドレッシングタイ プ和風調味料 水稲穀粒(精白 米) ワッフル(カスタードクリ ム入り)	いちご(生) にんじん(根、皮つ き、生) たまねぎ(りん茎、生) ブラックマツペもやし(生) き ゅうり(果実、生) スイートコーン 缶詰(クリーム・スティック)	エネルギー：544kcal たんぱく：25.2g 脂質：19.1g	カルシウム：263mg 食塩相当量： 1.1g
10 木	りんごゼリー	♡さくら組リクエスト献立♡	牛乳 お好み焼き	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸 引き納豆 プロセスチーズ 凍り 豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳100 ベーコン (薄切り)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも (焼根、皮むき、生) 車糖(三温 糖) 水稲穀粒(精白米) 薄力 粉(1等)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にん じん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) ブロッコリー(花序、 生) グレープフルーツ(白肉種、 砂じょう、生) キャベツ(結球 葉、生)	エネルギー：557kcal たんぱく：24.7mg 脂質：16.5g	カルシウム：247mg 食塩相当量： 1g
11 金	牛乳 白い風船	温そうめん レバーのケチャップ煮 牛乳 菜の花のお浸し いちご	ジョア(ブルーベ リー) ぼたぼた焼き	普通牛乳100 かつお節 若鶏、 むね(皮つき、生) ぶた、肝臓 (生)	ウエハース そうめん、ひやむぎ (乾) でん粉(じゃがいもでん 粉) サフラワー油(ハイオレイ ック) 車糖(三温糖) 米菓(塩 せんべい)	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) なす(葉、生) いちご (生)	エネルギー：593kcal たんぱく：27.3g 脂質：16.6g	カルシウム：573mg 食塩相当量： 2g
12 土	卒園式							
13 日	卒園式							
14 月	野菜生活 コーンポタージュ せんべい	春キャベツシチュー 竹輪と凍り豆腐 煮 さつまいものチーズ焼き 清見オ レンジ 野菜ジュースご飯	ジョアプレーン 手作りクッキー	成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹 輪 凍り豆腐(乾) ナチュラル チーズ(チェダー) 普通牛乳1 リットル	米菓(塩せんべい) じゃがいも (焼茎、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(焼根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料	スイートコーン(未熟種子、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) バルサンシアオレンジ (酸味)	エネルギー：512kcal たんぱく：15.5g 脂質：12.6g	カルシウム：185mg 食塩相当量： 0.7g
15 火	牛乳 いちご	さばの味噌煮 青菜のゴマ和え にら玉汁 ご飯 じゃがもち みかん	スポロン ばかうけ	普通牛乳1リットル まさば(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵 (生) かつお節	車糖(三温糖) ごま(いり) 水 稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼 茎、皮なし、生) 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓 (塩せんべい)	いちご(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ブラック マツペもやし(生) にんじん(根、皮 つき、生) たらこ(葉、生) あまのり (味付けのり) うんしゅうみかん	エネルギー：491kcal たんぱく：18.3g 脂質：10.6g	カルシウム：239mg 食塩相当量： 1.1g
16 水	麦茶 Caせんべい	カツギョウザ 温野菜 もずくスープ ご飯 チーズ いよかん	牛乳 ドッグパン	ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) ぶた、ひ き肉(生) 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100 ソーセージ	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1 等) パン粉(乾燥) サフラワー 油(ハイオレイック) ドレッシング タイプ和風調味料 水稲穀粒(精 白米) コッパン	キャベツ(結球葉、生) たら こ(葉、生) わかめ(原藻、生) ブ ロッコリー(花序、生) にんじん (根、皮つき、生) もずく(塩蔵、 塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白)	エネルギー：648kcal たんぱく：24.9g 脂質：24.8g	カルシウム：242mg 食塩相当量： 2.2g
17 木	ジョア(ブルー ベリー) クラッカー	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	クラッカー(ソーダ) 水稲穀粒 (精白米) きいも(焼茎、生) 生 ごま(いり) 車糖(三温糖) でん 粉(じゃがいもでん粉) サフラ ワー油(ハイオレイック) 焼きさ ん	さいやんげん(若さや、生) に んじん(根、皮つき、生) あまの り(焼きのり) かんぴょう(乾) わかめ(原藻、生) 和種なばな (花びら、葉、生) えのきたけ	エネルギー：698kcal たんぱく：28.2g 脂質：19.2g	カルシウム：478mg 食塩相当量： 1.2g
18 金	ソファール(スト ロベリー)	ひじきとちくわの煮物 ス克蘭ブル エッグ きゃべつ汁 ご飯 水菜のお 浸し	麦茶 ぼたもち	ふた大型種、ローズ(脂身つき、 生) 黄たいず(水煮缶詰) 焼き 竹輪 鶏卵、全卵(生) ベーコン (ローズ) 油揚げ かつお節 米 みそ(甘みそ) あずき(全粒)	車糖(三温糖) 有塩バター 薄 力粉(1等) 水稲穀粒(精白米)	ひじき(ほしひじき) にんじん (根、皮つき、生) アスパラガス (若茎、生) キャベツ(結球葉、 生) ブラックマツペもやし(生) みずな(葉、生) ほんかん(砂 じょう、生)	エネルギー：554kcal たんぱく：21.9g 脂質：9.3g	カルシウム：306mg 食塩相当量： 1g
19 土	牛乳 卵サブレ	カレーパン いちごジャムパン 春雨スープ いよかん	気になる野菜 (アップル&キャロット) 星たべよ	普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ ベーコン(ベー コン)	サブレ ロールパン オリーブ油 パン粉(乾燥) いちご(ジャム、 高糖度) 緑豆はるさめ(乾) 米 菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん (根、皮つき、生) チンゲンサイ (葉、生) スイートコーン(未熟 種子、ゆで) いよかん(砂じょう、 生)	エネルギー：489kcal たんぱく：14.3g 脂質：15.7g	カルシウム：226mg 食塩相当量： 1.3g
20 日	春分の日							
21 月	春分の日							
22 火	麦茶 きなこせんべい	チーズ入りカツカレー シーザーサラ ダ 牛乳 みかん ご飯	ソファール(ぶどう) 手作りポテトチップス	ふた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏 卵、全卵(生) ハム(ローズ) ナ チュラルチーズ(ハルメザン) 普 通牛乳100	米菓(塩せんべい) じゃがいも (焼茎、皮なし、生) パン粉(乾 燥) 薄力粉(1等) サフラワー 油(ハイオレイック) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米)	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) レタス(土耕栽培、結球 葉、生) うんしゅうみかん(しょう ゆ)	エネルギー：658kcal たんぱく：23.1g 脂質：24.3g	カルシウム：304mg 食塩相当量： 1.8g
23 水	ヤクルト あじ一番	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ みつ葉のかき玉汁 ご飯 金時豆 いちご	牛乳 フレンチトースト	ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) さきげ(全 粒、乾) 普通牛乳100 普通牛 乳100	米菓(塩せんべい) じゃがいも (焼茎、皮なし、生) マヨネーズ (全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 食パン、マー ブルクローブ、有塩バター	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 糸 みつば(葉、生) いちご(生)	エネルギー：576kcal たんぱく：23.3g 脂質：12.8g	カルシウム：207mg 食塩相当量： 1.6g
24 木	麦茶 いちご	酢豚 半月卵 チンゲン菜スープ ご飯 ほうれん草のお浸し いよかん	牛乳 バナナカップケーキ	ふた大型種、かた(脂身つき、 生) 鶏卵、全卵(生) ベーコン (ベーコン) 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) サフ ラワー油(ハイオレイック) 車 糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	いちご(生) たまねぎ(りん茎、 生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ (水煮缶詰) チンゲンサイ(葉、 生) スイートコーン缶詰(ホール)	エネルギー：487kcal たんぱく：16.2g 脂質：17.2g	カルシウム：190mg 食塩相当量： 1g
25 金	牛乳 動物ビスケット	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 茹でアスパラ 清見オレンジ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	普通牛乳100 油揚げ かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹 輪	ビスケット(ソフト) うどん(ゆで) サフラワー油(ハイオレイック) プレミックス粉(てんぷら用) マ ヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒 (精白米) 有塩バター	だいこん(根、皮つき、生) にん じん(根、皮つき、生) ながさき はくさい(葉、生) あおき(葉、生) アスパラガス(若茎、生) バ ルサンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：575kcal たんぱく：22.1g 脂質：20.3g	カルシウム：465mg 食塩相当量： 1.5g
26 土	麦茶 芋けんぴ	ソフトフランス(甘バター) かぶの豆乳スープ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー ゴマせんべい	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 100	芋かりんどう フランスパン 無 塩バター 豆乳(調整豆乳) 有 塩バター 米菓(塩せんべい)	かぶ(根、皮つき、生) にんじん (根、皮つき、生) たまねぎ(りん 茎、生) バナナ(生)	エネルギー：568kcal たんぱく：14.3g 脂質：19.7g	カルシウム：177mg 食塩相当量： 2g
27 月								
28 月	野菜生活 ビスコ	ハッシュドポーク グリーンサラダ 牛乳 さつま芋チップ ボンカン	フルーツヨーグルト もち麦せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、 生) プロセスチーズ 普通牛乳 100	ビスケット(ソフト) じゃがいも (焼茎、皮なし、生) フレンチド レッシング さつまいも(焼根、皮 むき、生) サフラワー油(ハイオ レイック) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) トマト加 工品(ピューレ) マッシュルーム (生) 赤色トマト(果実、生) アスパラガス(若茎、生) ブロッ コリー(花序、生) きゅうり(果 実、生)	エネルギー：536kcal たんぱく：13.8g 脂質：22.5g	カルシウム：252mg 食塩相当量： 1.3g
29 火	りんごゼリー	ブリカツ かぼちゃサラダ ほうれん草汁 菜の花のお浸し 清見オレンジ	パフェプリン 麦茶	ぶり(成魚、生) 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ラ イト) かつお節 米みそ(甘み そ) ホイップクリーム(乳脂肪) 普通牛乳1リットル	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ミルクチョ コレート	日本かぼちゃ(果実、生) にんじ ん(根、皮つき、生) きゅうり(果 実、生) ほうれん草(葉、通年 平均、生) えのきたけ(生) な す(葉、生) バルサンシアオレンジ	エネルギー：367kcal たんぱく：14.1g 脂質：19.3g	カルシウム：87mg 食塩相当量： 0.6g
30 水	ヤクルト ぱりんこ	アスパラの肉巻き ピーフンソテー わかめ汁 ご飯 里芋のみそ和え 宇和ゴールド	牛乳 ホイップいちごサンド	ふた大型種、ローズ(脂身つき、 生) ベーコン(ローズ) かつお 節 絹ごし豆腐 米みそ(甘み そ) 油揚げ 普通牛乳100 ホ イップクリーム(乳脂肪)	米菓(塩せんべい) ピーフン オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) さといも(球茎、 かめ(原藻、生) グレープフ ルーツ(白肉種、砂じょう、生)	アスパラガス(若茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) たらこ(葉、生) わ かめ(原藻、生) グレープフ ルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：614kcal たんぱく：20.9g 脂質：18.5g	カルシウム：205mg 食塩相当量： 1.5g
31 木	麦茶 あまからせんべ い	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ かぼちゃ汁 ご飯 いよかん	アイス	ふた、ひき肉(生) 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)	米菓(甘せんべい) じゃがいも (焼茎、皮なし、生) 車糖(三 温糖) でん粉(じゃがいもでん 粉) サフラワー油(ハイオレイ ック) 水稲穀粒(精白米) ラクト	にんじん(根、皮つき、生) 日本 かぼちゃ(果実、生) えのきたけ (生) いよかん(砂じょう、生)	エネルギー：1763kcal たんぱく：33.5g 脂質：20.9g	カルシウム：134mg 食塩相当量： 0.8g

給食MEMO

12日(土) 卒園式  
17日(木) お誕生会  
21日(月) 春分の日

1歳6か月未満の子は、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4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。

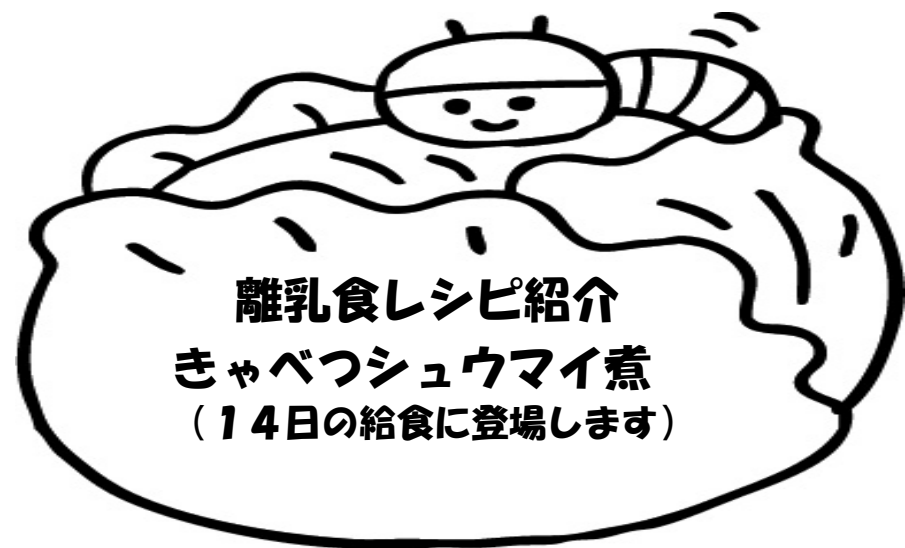
日	曜	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期
1	火	5倍粥 じゃがいも汁 白菜とレバーのトロトロ煮
2	水	5倍粥 大根汁 かぼちゃと豆腐のトロトロ煮
3	木	5倍粥 クリームコーンスープ 大根とカジキのトロトロ煮
4	金	煮込みうどん ブロッコリーと高野豆腐のトロトロ煮
5	土	ポテトパン粥 玉ねぎと鮭のトロトロ煮
6	日	
7	月	5倍粥 白菜汁 カジキとレタスのトロトロ煮
8	火	5倍粥 じゃがいも汁 ブロッコリーと豆腐の白和え風
9	水	5倍粥 ほうれん草汁 レバーとじゃがいものトロトロ煮
10	木	5倍粥 ブロッコリー汁 さつまいもと納豆のトロトロ煮
11	金	温そうめん ブロッコリーと高野豆腐のトロトロ煮
12	土	
13	日	
14	月	5倍粥 かぶ汁 きゃべつシュウマイ煮
15	火	5倍粥 じゃがいも汁 レバーと小松菜のトロトロ煮
16	水	5倍粥 クリームコーンスープ ブロッコリーと鮭のトロトロ煮
17	木	5倍粥 いんげん汁 カジキとかぶのトロトロ煮
18	金	5倍粥 にんじん汁 きゃべつの白和え風トロトロ煮
19	土	クリームコーンパン粥 玉ねぎとささ身のトロトロ煮
20	日	
21	月	☾春分の日
22	火	5倍粥 たまねぎ汁 鮭とじゃが芋のトロトロ煮
23	水	5倍粥 じゃがいも汁 マーボー豆腐風トロトロ煮
24	木	5倍粥 かぶ汁 ほうれん草とレバーのトロトロ煮
25	金	温野菜うどん 大根とカジキのトロトロ煮
26	土	にんじんパン粥 かぶと鶏ささ身のトロトロ煮
27	日	
28	月	5倍粥 かぼちゃスープ 納豆とブロッコリーのトロトロ煮
29	火	5倍粥 ほうれん草汁 かぼちゃとレバーのトロトロ煮
30	水	5倍粥 かぶ汁 アスパラと鮭のトロトロ煮
31	木	5倍粥 かぼちゃ汁 高野豆腐と小松菜のトロトロ煮
ごはんから作る		5倍粥 ごはん 1 : 水 2
米から作る		米 1 : 水 5



## 手づかみ食べを しっかりさせましょう

10か月頃になると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、『自分で食べる』ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったものなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをすることで、**自分で食べる意欲が育ちます。**

遊び食べは食べ物への興味でもあるので、ある程度は見守りましょう。食事前後のあいさつは毎回行い、習慣にしましょう。



### 離乳食レシピ紹介 きゃべつシュウマイ煮 (14日の給食に登場します)

#### 【材料】

玉ねぎ (みじん切り)・・・大さじ1  
鶏ひき肉・・・大さじ1  
きゃべつ (みじん切り)・・・小さじ1  
だし汁・・・少々

#### 【作り方】

- ①ボウルに玉ねぎ・鶏ひき肉を入れ、よくこね、3等分に丸める
- ②①にきゃべつをまぶす
- ③鍋に水・だし汁を沸騰させ、その中に②を入れ煮る

