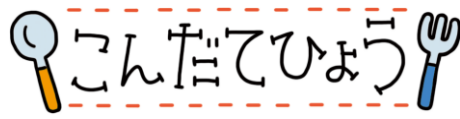


令和5年3月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	水	豆乳バナナ	ラーメン シュウマイ かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ 麦茶	いちごクッキー 飲むヨーグルト	ぶたかたロース なんと ぶたひき肉 普通牛乳 ド リンクヨーグルト	三温糖 中華めん 調合油 片 栗粉 ごま油 しゅうまいの 皮 有塩バター 薄力粉	カットわかめ たまねぎ し ょうが 乾しいたけ くりか ぼちゃ キウイフルーツ い ちごジャム	乳児：541 幼児：633
2	木	飲むヨーグルト	オムライス ブロッコリーとベーコンの粉チ ーズ和え かぶと豆腐のスープ 清美オレンジ 麦茶	ツナ昆布おに ぎり 麦茶	鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳 生クリーム ベーコン パ ルメザンチーズ 絹ごし 豆腐 削り節 まぐろ味付 け缶詰	精白米 有塩バター	たまねぎ 青ピーマン にん じん コーン缶詰粒 トマト ケチャップ ブロッコリー かぶ かぶの葉 清美オレン ジ 刻み昆布	乳児：479 幼児：535
3	金	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	鮭のちらしずし 照り焼きチキン 菜の花のおひたし お麩・大根・人参・えのきの清汁 デコボン 麦茶	ひなあられ ぶどうジュース	さけ 鶏卵 でんぷ 若鶏 もも 削り節	精白米 三温糖 いらごま 調 合油 片栗粉 板ふ ひなあ られ	さやいんげん たまねぎ な ばな はくさい にんじん だいこん えのきたけ デコ ボン ぶどうジュース	乳児：369 幼児：422
4	土	牛乳	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜と人参のごま和え ごぼう・いんげん・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたかたロース 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 いらごま ハ ードビスケット	たまねぎ しょうが にんに く はくさい にんじん ご ぼう さやいんげん バナナ	乳児：490 幼児：551
6	月	乳酸菌飲料	ご飯 チーズハンバーグ コンコンサラダ 小松菜とさつまいもの味噌汁 りんご 麦茶	焼きビーフン 牛乳	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏 卵 プロセスチーズ 油揚 げ 淡色辛みそ ぶたもも	精白米 パン粉 調合油 ごま 油 三温糖 さつまいも ビー フン	たまねぎ トマトケチャッ プ キャベツ きゅうり コ ーン缶詰粒 こまつな りん ご にんじん ぶなしめじ	乳児：616 幼児：713
7	火	牛乳	ご飯 かれいの香味焼き 五色きんぴら キャベツともやしの味噌汁 バナナ 麦茶	うめとおかか のおにぎり 麦茶	まがれい ぶたひき肉 淡 色辛みそ かつお節	精白米 いらごま ごま油 三 温糖	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ り ょくとうもやし 青ねぎ バ ナナ 梅びしお	乳児：404 幼児：444
8	水	豆乳バナナ	スパゲティナポリタン ツナポテトキッシュ ほうれん草とコーンのスープ キウイフルーツ 麦茶	小豆パウンド ケーキ 飲むヨーグルト	若鶏ささ身 パルメザン チーズ 鶏卵 かつお味付 け缶詰 生クリーム ゆで 小豆缶詰 普通牛乳 ドリ ンクヨーグルト	マカロニ・スパゲティ 三温 糖 有塩バター オリーブ油 調合油 じゃがいも 無塩バ ター	たまねぎ にんじん ぶなし めじ 青ピーマン トマトケ チャップ ほうれんそう ス イートコーン キウイフル ーツ	乳児：408 幼児：467
9	木	飲むヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜とわかめのかにかま 和え 鶏肉と白菜の中華スープ 清美オレンジ 麦茶	青のりチーズ おにぎり 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤 色辛みそ かにかまぼこ 若鶏むね プロセスチー ズ	精白米 調合油 ごま油 三温 糖 片栗粉 いらごま	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ カ ットわかめ はくさい たま ねぎ ぶなしめじ 清美オレ ンジ あおのり	乳児：510 乳児：574
10	金	食パン 麦茶	ご飯 あじのフライ コールスローサラダ 豚汁 りんご 麦茶	アスパラビス ケット 牛乳	あじ 鶏卵 ぶたもも 油 揚げ 淡色辛みそ 普通牛 乳	精白米 薄力粉 パン粉 調合 油 マヨネーズ さといも 糸 こんにゃく ハードビスケッ ト	キャベツ にんじん コーン 缶詰粒 だいこん ごぼう 青ねぎ りんご	乳児：552 幼児：650
11	土	牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーと人参のおかか和 え 大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも 削り節 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 いらごま ハ ードビスケット	たまねぎ しょうが ブロッ コリー にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ バナナ	乳児：446 幼児：497
13	月	乳酸菌飲料	ご飯 ポークカレー 春雨サラダ にらとわかめスープ りんご 麦茶	きなこバター サンド 牛乳	ぶたもも 若鶏ささ身 き な粉 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま 油 いらごま 食パン 有塩バ ター 砂糖	たまねぎ にんじん りょく とうもやし きゅうり カッ トわかめ にら えのきたけ りんご	乳児：551 幼児：631
14	火	牛乳	ご飯 さばのみぞれ煮 炒り豆腐 かぼちゃと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	ごま菜飯おに ぎり 麦茶	さば 木綿豆腐 鶏卵 鶏 ひき肉 淡色辛みそ	精白米 砂糖 ごま油 三温糖 いらごま	だいこん ほんしめじ しょ うが にんじん 乾ひじき さやえんどう くりかぼち ゃ はくさい たまねぎ バ ナナ こまつな	乳児：522 幼児：591
15	水	豆乳バナナ	かき揚げうどん もやしとわかめの梅和え 厚揚げのそぼろ煮 キウイフルーツ 麦茶	ミニピザ 飲むヨーグルト	焼き竹輪 生揚げ 鶏ひき 肉 プロセスチーズ ドリ ンクヨーグルト	ゆでうどん さつまいも 薄 力粉 調合油 ぎょうざの皮	たまねぎ にんじん 根みつ ぱ りょくとうもやし カッ トわかめ 梅びしお グリン ピース キウイフルーツ コ ーン缶詰粒 トマトソース	乳児：469 幼児：543
16	木	飲むヨーグルト	オムライス ブロッコリーとベーコンの粉チ ーズ和え かぶと豆腐のスープ 清美オレンジ 麦茶	じゃことまい たけのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉 鶏卵 普通牛乳 生クリーム ベーコン パ ルメザンチーズ 絹ごし 豆腐 削り節 しらす干し 油揚げ	精白米 有塩バター	たまねぎ 青ピーマン にん じん コーン缶詰粒 トマト ケチャップ ブロッコリー かぶ かぶの葉 清美オレン ジ まいたけ ごぼう	乳児：464 幼児：515

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	金	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ゆかりご飯 鮭の西京焼き にんじんのシリシリ 切り干し大根としいたけの清汁 みかん 麦茶	かぼちゃとバナナのスイートボール 牛乳	さけ 甘みそ 若鶏ささ身 油揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 薄力粉 砂糖 有塩バター	しその葉 あおのり にんじん 切干しだいこん しいたけ たまねぎ 青ねぎ みかん くりかぼちゃ バナナ	乳児：484 幼児：565
18	土	牛乳	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 白菜と人参のごま和え ごぼう・いんげん・油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたかたロース 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 いらごま ハードビスケット	たまねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん ごぼう さやいんげん バナナ	乳児：490 幼児：551
20	月	乳酸菌飲料	スパゲティナポリタン ツナポテトキッシュ ほうれん草とコーンのスープ りんご 麦茶	えのきのチヂミ 牛乳	若鶏ささ身 パルメザン チーズ 鶏卵 かつお味付け 缶詰 生クリーム 普通牛乳	マカロニ・スパゲティ 三温糖 有塩バター オリーブ油 調合油 じゃがいも 薄力粉 ごま油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ピーマン トマト ケチャップ ほうれん草 スイートコーン りんご えのきたけ キャベツ	乳児：447 幼児：501
			春分の日					
22	水	豆乳バナナ	わかめご飯 鶏のから揚げ フライドポテト マカロニサラダ 春雨のスープ ジャムヨーグルト 麦茶	五平もち 牛乳	若鶏もも ウィンナー ヨーグルト 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 緑豆 はるさめ いらごま 三温糖	カットわかめ しょうが きゅうり たまねぎ コーン 缶詰粒 にんじん りんご ジャム	乳児：760 幼児：906
23	木	飲むヨーグルト	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜とわかめのかにかま和え 鶏肉と白菜の中華スープ 清美オレンジ 麦茶	スティックパン 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ かにかまぼこ 若鶏むね 鶏卵	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 いらごま スティックパン	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ カットわかめ はくさい たまねぎ ぶなしめじ 清美オレンジ	乳児：465 幼児：518
24	金	食パン 麦茶	ご飯 かれいの香味焼き 五色きんぴら キャベツともやしの味噌汁 りんご 麦茶	さつまいもドーナツ 牛乳	まがれい ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳	精白米 いらごま ごま油 三温糖 さつまいも 調合油	長ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし 青ねぎ りんご	乳児：426 幼児：493
25	土	牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 三温糖 いらごま ハードビスケット	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ バナナ	乳児：446 幼児：497
27	月	乳酸菌飲料	ご飯 ポークカレー 春雨サラダ にらとわかめスープ りんご 麦茶	メロンラスク 牛乳	ぶたもも 若鶏ささ身 普通牛乳	精白米 じゃがいも 調合油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 いらごま 食パン 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん りょくとうもやし きゅうり カットわかめ にら えのきたけ りんご レモン果汁	乳児：588 幼児：677
28	火	牛乳	ご飯 あじのフライ コールスローサラダ 豚汁 バナナ 麦茶	とりそぼろときのこのおにぎり 麦茶	あじ 鶏卵 ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 鶏ひき肉	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 マヨネーズ さといも 糸こんにゃく 精白米	キャベツ にんじん コーン 缶詰粒 だいこん ごぼう 青ねぎ バナナ えのきたけ	乳児：567 幼児：648
29	水	豆乳バナナ	ラーメン シュウマイ かぼちゃの甘煮 キウイフルーツ 麦茶	メープルマフィン 飲むヨーグルト	ぶたかたロース なると ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	三温糖 中華めん 調合油 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 有塩バター 薄力粉 メープルシロップ	カットわかめ たまねぎ しょうが 乾しいたけ くりかぼちゃ キウイフルーツ	乳児：566 幼児：663
30	木	飲むヨーグルト	ご飯 チーズハンバーグ コンコンサラダ 小松菜とさつまいもの味噌汁 清美オレンジ 麦茶	鮭とみつばのバター醤油おにぎり 麦茶	ぶたひき肉 普通牛乳 鶏卵 プロセスチーズ 油揚げ 淡色辛みそ さけ	精白米 パン粉 調合油 ごま油 三温糖 さつまいも 有塩バター	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン 缶詰粒 こまつな 清美オレンジ 糸みつば	乳児：505 幼児：567
31	金	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 さばのみぞれ煮 炒り豆腐 かぼちゃと白菜の味噌汁 りんご 麦茶	青のりリッツ 牛乳	さば 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 砂糖 ごま油 三温糖 スナッククラッカー 有塩バター	だいこん えのきたけ しょうが にんじん 乾ひじき さやえんどう くりかぼちゃ はくさい たまねぎ りんご あおのり	乳児：508 幼児：596

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	497	20.8	15.6
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	565	24.0	18.1
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。