

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 金 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 きのこのすまし汁	ちらし寿司 鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 ゼリー
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・鮭 米・砂糖・油・人参 わかめ・大根・しめじ・えのき・長ねぎ	ちくわ・卵・鶏肉・さつま揚げ・牛乳 米・砂糖・油・ごま・人参・れんこん・絹さや のり・わかめ・大根・しめじ・えのき・長ねぎ
2日 土 16日 土 30日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 粉心き芋 豆腐と長ねぎのみそ汁 バナナ	中華丼 粉心き芋 豆腐と長ねぎのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・味噌 米・砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・長ねぎ・バナナ	豚肉・ちくわ・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・ごま油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・長ねぎ・バナナ
4日 月 18日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん きのこじゃが芋の煮物 きゅうりと人参のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん きのこカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食			お茶・わかめがゆ	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・豆腐・米・じゃが芋・油 砂糖・しめじ・舞茸・玉ねぎ・人参 きゅうり・水菜・わかめ	鶏肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋・油 砂糖・ごま油・しめじ・舞茸・玉ねぎ・人参 りんご・切干大根・きゅうり・水菜
5日 火 19日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			野菜しょうゆうどん キャベツとささみのサラダ バナナ	野菜しょうゆラーメン キャベツとささみのサラダ バナナ
	午後食			お茶・ツナがゆ	牛乳・ツナコンドリア
	食材			豚肉・鶏肉・ツナ・うどん 油・米・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・キャベツ・バナナ	豚肉・鶏肉・牛乳・ツナ・チーズ・中華麺 油・ごま油・マヨネーズ・米・もやし・玉ねぎ 人参・チンゲン菜・キャベツ・バナナ・コーン
6日 水 22日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛煮 野菜の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめのみそ汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・豆腐 米・油・砂糖・キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ・もやし・わかめ	豚肉・味噌・油揚げ・牛乳・豆腐・ハム 米・油・ごま油・砂糖・キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ・もやし・わかめ
7日 木 21日 木	朝おやつ			お茶	ヨーグルト
	午前食 			やわらかごはん 鮭のてり煮 ゆでブロッコリー 野菜のみそ汁	ごはん 鮭フライ ゆでブロッコリー 野菜のみそ汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・いちごジャムサンド
	食材			鮭・味噌・米・油 食パン ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・もやし	鮭・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳・米・油・ジャム 薄力粉・パン粉・マヨネーズ・食パン・マーガリン クチャップ・ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・もやし
8日 金 25日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉のてり焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきのみそ汁	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきのみそ汁
	午後食			お茶・青のりがゆ	牛乳・バナナ入り蒸しパン
	食材			鶏肉・豆腐・味噌・米・油 砂糖・小松菜・人参 白菜・えのき・わかめ・青のり	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・豆乳・米・油 ごま・砂糖・H/M・ジャム・小松菜・人参 白菜・えのき・バナナ・わかめ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 土 23日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			田舎風うどん さつまい煮 バナナ	田舎風うどん さつまい煮 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・うどん・油・さつまい 砂糖・大根・長ねぎ・人参・白菜 ごぼう・バナナ	鶏肉・牛乳・うどん・油・さつまい 砂糖・大根・長ねぎ・人参・白菜 ごぼう・バナナ
11日 月 26日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 白身魚のみそ焼き 磯豆煮 麩と水菜のすまし汁	ごはん 鯖のみそ焼き 磯豆煮 麩と水菜のすまし汁
	午後食			お茶・豆腐がゆ	牛乳・菓子
	食材			カレー・味噌・大豆・米・砂糖 油・麩・ひじき・人参・ごぼう 水菜・わかめ	鯖・味噌・大豆・牛乳・米・砂糖 油・麩・ひじき・人参・ごぼう 水菜・わかめ
12日 火 27日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ
	午後食			お茶・食パン	牛乳・マヨチーストースト
	食材			豆腐・豚肉・味噌・食パン・玉ねぎ 米・油・砂糖・片栗粉・春雨 人参・長ねぎ・椎茸・きゅうり・わかめ	豆腐・豚肉・味噌・卵・牛乳・ハム・粉チーズ・食パン・玉ねぎ 米・油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・春雨・ごま 人参・葱・長ねぎ・椎茸・生姜・にんにく・きゅうり・わかめ
13日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			プルコギ風丼 ほうれん草のナムル 中華風すまし汁	プルコギ風丼 ほうれん草のナムル 中華風すまし汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・やきそば
	食材			豚肉・味噌・米・油・豆腐 砂糖・片栗粉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・キャベツ・万能ねぎ	豚肉・味噌・牛乳・米・ごま油・油 砂糖・ごま・片栗粉・中華種・玉ねぎ・人参・にら・豆腐 ほうれん草・もやし・キャベツ・万能ねぎ
14日 木 29日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらかごはん 肉じゃが 磯辺和え 大根のみそ汁	ごはん 肉じゃが 磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・米 じゃが芋・油・砂糖・人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・もやし・のり・大根	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ・米 じゃが芋・油・砂糖・人参・玉ねぎ キャベツ・ほうれん草・もやし・のり・大根
15日 金 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉のてり煮 ポテトサラダ なめこのみそ汁	ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ なめこのみそ汁
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・コーンフ레이크クッキー
	食材			鶏肉・豆腐・米・片栗粉・鮭 じゃが芋・油・砂糖 きゅうり・人参・水菜・キャベツ・なめこ	鶏肉・スキムミルク・牛乳・豆腐・卵・片栗粉 バター・じゃが芋・油・砂糖・薄力粉・マヨネーズ きゅうり・人参・水菜・キャベツ・なめこ・コーンフレーク
28日 木 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん ツナポテト フレンチサラダ コンソメスープ	わかめごはん ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・ココアパウンドケーキ
	食材			米・鮭 ツナ・じゃが芋・油・砂糖 わかめ・キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草・玉ねぎ	ウインナー・チーズ・牛乳・スキムミルク・卵・米 春巻きの皮・じゃが芋・マヨネーズ・油・砂糖・バター 薄力粉・わかめ・キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草・玉ねぎ

2024年 3月 給食献立表 (乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日金 	牛乳 ひなあられ	ちらし寿司	鶏肉とさつまいもの煮物 きのこのすまし汁 ゼリー	カルピス 菓子	ちくわ <small>ぎゅうじゅう</small> たまご <small>かに</small> かま とりにく さつまいも	こめ <small>こま</small> さとう あぶら ごま	にんじん <small>だいこん</small> れんこん <small>しめじ</small> きのうさ <small>えのき</small> のり・わかめ <small>ながねぎ</small>	494kcal 19.7g 脂: 10.7g 塩: 1.8g
2日土 16日土 30日土	牛乳 菓子	中華丼	粉ふき芋 豆腐と長ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ふたにく <small>みそ</small> ちくわ <small>ぎゅうじゅう</small> とうふ あぶらあげ	こめ <small>じゃがいも</small> ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい <small>ながねぎ</small> にんじん <small>ばなな</small> たまねぎ あおのり	492kcal 16.6g 脂: 16.4g 塩: 1.6g
4日月 18日月	牛乳 菓子	ごはん	きのかカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうじゅう	こめ <small>ごまあぶら</small> じゃがいも あぶら さとう	しめじ <small>りんご</small> まいだけ <small>きりぼし</small> いん たまねぎ <small>きゅうり</small> にんじん <small>みずな</small>	499kcal 18.1g 脂: 17.2g 塩: 2.1g
5日火 19日火	牛乳 チーズ	野菜しょうゆ ラーメン	キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳 ツナコーンドリア	ふたにく <small>ちーず</small> とりにく ぎゅうじゅう つな	ちゅうかめん <small>こめ</small> あぶら ごまあぶら まよねーず	もやし <small>きゃべつ</small> たまねぎ <small>ばなな</small> にんじん <small>こーん</small> ちんげんさい	477kcal 20.1g 脂: 17.2g 塩: 1.4g
6日水 22日金	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 菓子	ふたにく <small>とうふ</small> みそ <small>はむ</small> あぶらあげ ぎゅうじゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう	きゃべつ <small>もやし</small> にんじん <small>わかめ</small> きゅうり たまねぎ	460kcal 21.2g 脂: 17.6g 塩: 1.4g
7日木 21日木	ヨーグルト	ごはん	鮭フライ ゆでブロッコリー 野菜のみそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	さけ <small>ぎゅうじゅう</small> あぶらあげ みそ よーくると	こめ <small>まよねーず</small> はくりきこ <small>しょくぼん</small> ばんこ <small>まーがりん</small> あぶら	けちやっぴ <small>もやし</small> ぶろっこーり <small>じゃむ</small> きゃべつ たまねぎ	492kcal 23.8g 脂: 17.1g 塩: 1.5g
8日金 25日月	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	とりにく <small>とうじゅう</small> とうふ みそ ぎゅうじゅう	こめ <small>H/M</small> あぶら ごま さとう	じゃむ <small>えのき</small> こまつな <small>ばなな</small> にんじん <small>わかめ</small> はくさい	513kcal 19.8g 脂: 21.4g 塩: 1.6g
9日土 23日土	牛乳 菓子	田舎風うどん	さつまいも煮 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうじゅう	うどん あぶら さつまいも さとう	だいこん <small>ながねぎ</small> にんじん <small>ばなな</small> はくさい ごぼう	537kcal 17.3g 脂: 14.1g 塩: 2.9g
11日月 26日火	牛乳 菓子	ごはん	鯖のみそ焼き 磯豆煮 麩と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	さば みそ だいす ぎゅうじゅう	こめ さとう あぶら ふ	ひじき <small>わかめ</small> にんじん ごぼう みずな	499kcal 21.5g 脂: 19.5g 塩: 1.5g
12日火 27日水	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 マヨチーズトースト	とうふ <small>ぎゅうじゅう</small> ふたにく <small>はむ</small> みそ <small>こなちーず</small> たまご	こめ・ごま <small>ごまあぶら</small> あぶら <small>はるさめ</small> さとう <small>まよねーず</small> かたくりこ <small>しょくぼん</small>	にんじん・にら <small>にんにく</small> ながねぎ <small>きゅうり</small> しいたけ <small>わかめ</small> しょうが <small>たまねぎ</small>	481kcal 19.4g 脂: 19.4g 塩: 1.5g
13日水	牛乳 菓子	ブルコギ風丼	ほうれん草のナムル 中華風かきたま汁	牛乳 やきそば	ふたにく みそ たまご ぎゅうじゅう	こめ <small>ごま</small> ごまあぶら <small>かたくりこ</small> あぶら <small>ちゅうかめん</small> さとう	たまねぎ <small>もやし</small> にんじん <small>きゃべつ</small> にら <small>ぼんのうねぎ</small> ほうれんそう	464kcal 19.9g 脂: 17.5g 塩: 1.9g
14日木 29日金	牛乳 チーズ	ごはん	肉じゃが 磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ふたにく <small>ちーず</small> あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	こめ <small>さとう</small> じゃがいも しらたき あぶら	にんじん <small>もやし</small> たまねぎ <small>のり</small> きゃべつ <small>だいこん</small> ほうれんそう	477kcal 17.9g 脂: 17.3g 塩: 1.6g
15日金 	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 コーンフレーククッキー	とりにく <small>たまご</small> すきおみるく ぎゅうじゅう とうふ	こめ <small>あぶら・さとう</small> かたくりこ <small>はくりきこ</small> ばたー <small>まよねーず</small> じゃがいも <small>こーんふれーく</small>	きゅうり <small>なめこ</small> にんじん みずな きゃべつ	527kcal 23.1g 脂: 21.7g 塩: 1.3g
28日木 	牛乳 菓子	わかめごはん	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアパウダーケーキ	ういんなー <small>すきおみるく</small> ちーず <small>たまご</small> かにかま ぎゅうじゅう	こめ <small>あぶら</small> はるまきのかわ <small>さとう</small> じゃがいも <small>ばたー</small> まよねーず <small>はくりきこ</small>	わかめ <small>たまねぎ</small> きゃべつ <small>ほうれんそう</small> にんじん きゅうり	553kcal 17.1g 脂: 22.6g 塩: 1.5g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
501kcal	19.6g	18.0g	1.6g

2024年 3月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 金 	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 ゼリー	カルピス ひなあられ 菓子	ちくわ ぎゅうじゅう たまご かにかま とりく さつまあげ	こめ ごま さとう あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん しめじ きのうさや えのき のり・わかめ ながねぎ	489kcal 20.4g 脂: 8.8g 塩: 2.2g
2日 土 16日 土 30日 土	中華丼	粉ふき芋 豆腐と長ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうじゅう とうふ あぶらあげ	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい ながねぎ にんじん ばなな たまねぎ あおのり	536kcal 18.0g 脂: 16.3g 塩: 2.1g
4日 月 18日 月	ごはん	きのこカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりく とうふ ぎゅうじゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	しめじ りんご まいたけ きりぼだいこん たまねぎ きゅうり にんじん みずな	554kcal 19.9g 脂: 18.6g 塩: 2.5g
5日 火 19日 火	野菜しょうゆ ラーメン	キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳 ツナコーンドリア	ぶたにく とりく ぎゅうじゅう つな	ちゅうかめん こめ あぶら ごまあぶら まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ばなな にんじん こーん ちんげんさい	527kcal 22.5g 脂: 18.5g 塩: 1.6g
6日 水 22日 金	ごはん	豚肉の生姜焼き 野菜とハムの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ みそ はむ あぶらあげ ぎゅうじゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう	きゃべつ もやし にんじん わかめ きゅうり たまねぎ	505kcal 24.2g 脂: 19.2g 塩: 1.9g
7日 木 21日 木	ごはん	鮭フライ ゆでブロッコリー 野菜のみそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	さけ ぎゅうじゅう あぶらあげ みそ	こめ まよねーず はくりきこ しょくぼん ばんこ まーがりん あぶら	けちやっぶ もやし ぶらっこりー じゃむ きゃべつ たまねぎ	575kcal 27.0g 脂: 19.3g 塩: 1.7g
8日 金 25日 月	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の白和え 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	とりく とうじゅう とうふ みそ ぎゅうじゅう	こめ H/M あぶら ごま さとう	じゃむ えのき こまつな ばなな にんじん わかめ はくさい	562kcal 21.9g 脂: 21.8g 塩: 1.9g
9日 土 23日 土	田舎風うどん	さつま芋煮 バナナ	牛乳 菓子	とりく ぎゅうじゅう	うどん あぶら さつまいも さとう	だいこん ながねぎ にんじん ばなな はくさい ごぼう	599kcal 18.7g 脂: 14.1g 塩: 3.5g
11日 月 26日 火	ごはん	鯖のみそ焼き 磯豆煮 麩と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	さば みそ だいず ぎゅうじゅう	こめ さとう あぶら い	ひじき わかめ にんじん ごぼう みずな	541kcal 23.9g 脂: 19.9g 塩: 1.8g
12日 火 27日 水	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 マヨチーストースト	とうふ ぎゅうじゅう ぶたにく はむ みそ こなちーず たまご	こめ・ごま ごまあぶら あぶら はるさめ さとう まよねーず かたくりこ しょくぼん	にんじん・にら にんにく ながねぎ きゅうり しいたけ わかめ しょうが たまねぎ	536kcal 21.8g 脂: 21.4g 塩: 1.8g
13日 水	ブルコギ風丼	ほうれん草のナムル 中華風かきたま汁	牛乳 やきそば	ぶたにく みそ たまご ぎゅうじゅう	こめ ごま ごまあぶら かたくりこ あぶら ちゅうかめん さとう	たまねぎ もやし にんじん きゃべつ にら ぼんのうねぎ ほうれんそう	510kcal 22.1g 脂: 19.0g 塩: 2.2g
14日 木 29日 金	ごはん	肉じゃが 磯辺和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら	にんじん もやし たまねぎ のり きゃべつ だいこん ほうれんそう	513kcal 16.9g 脂: 15.8g 塩: 1.5g
15日 	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 コーンフレーククッキー	とりく たまご すきむみるく ぎゅうじゅう とうふ	こめ あぶら・さとう かたくりこ はくりきこ ばたー まよねーず じゃがいも こーんふれーく	きゅうり なめこ にんじん みずな きゃべつ	581kcal 26.3g 脂: 22.7g 塩: 1.7g
28日 	わかめごはん	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアパウンドケーキ	ういんなー すきむみるく ちーず たまご かにかま ぎゅうじゅう	こめ あぶら はるまきのわ さとう じゃがいも ばたー まよねーず はくりきこ	わかめ たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり	619kcal 18.5g 脂: 24.8g 塩: 1.8g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。
6日は、たけのこ組のお別れ遠足です。
たけのこ組は、お弁当を持参してください。(雨天の時も)



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
550kcal	21.4g	18.6g	1.9g