

2022年 3月 給食献立表 (乳児)

	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 火 16日 水	ヨーグルト	ナポリタン	ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 五平もち	ベーこん ぎゅうにゅう ちーず みそ たまご よーぐると とうふ	すばけい ごま ばたー さとう まよねーず こめ	たまねぎ こーん びーまん わかめ けちやっふ えのき ぶろっくりー ほうれんそう	491kcal 20.1g 脂: 18.7g 塩: 1.6g
2日 水 18日 金	牛乳 菓子	ごはん	鮭の照り焼き ひじきの中華和え 野菜の味噌汁	牛乳 豆乳もち	さけ ぎゅうにゅう はむ とうにゅう あぶらあげ きなこ みそ	こめ ごま あぶら かたくりこ さとう こまあぶら	ひじき きゃべつ にんじん たまねぎ きゅうり もやし こーん	477kcal 23.3g 脂: 16.2g 塩: 1.6g
3日 木 	牛乳 菓子	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこの味噌汁 ゼリー	カルピス ひなあられ 菓子	ちくわ さつまあげ たまご とうふ かにかま みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ぜりー さとう ひなあられ あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん えのき きゃえんどう まいたけ のり・しめじ ながねぎ	531kcal 21.5g 脂: 12.9g 塩: 2.2g
4日 金 22日 火	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう ちーず	こめ ごまあぶら じゃがいも くらっかー あぶら さとう	にんじん かりほしだいこん たまねぎ きゅうり けちやっふ みすな りんご いちごじゃむ	480kcal 17.5g 脂: 19.8g 塩: 2.2g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	鶏と野菜の塩うどん	粉ふき芋 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも	ながねぎ ばなな にんじん きゃべつ あおのり	474kcal 15.9g 脂: 13.3g 塩: 2.1g
7日 月 23日 水	牛乳 菓子	ごはん	豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 菓子	とうふ ちーず ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ばんこ かたくりこ	たまねぎ こーん けちやっふ きゃべつ ほうれんそう ちんげんさい にんじん	450kcal 18.0g 脂: 17.9g 塩: 1.3g
8日 火 25日 金	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 たまご蒸しパン	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ H/M あぶら ごま さとう	こまつな こねぎ にんじん もやし しめじ	501kcal 22.3g 脂: 18.8g 塩: 1.4g
9日 水 28日 月	牛乳 菓子	ごはん	魚のキャロット焼き マカロニと挽肉のカレー炒め クリームシチュー	牛乳 菓子	たら ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも まよねーず ばたー まかに はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ こーん さいいんげん	580kcal 23.5g 脂: 26.8g 塩: 1.8g
10日 木 29日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ フレンチサラダ のっぺい汁	フルーツ牛乳寒天 せんべい	とりにく かにかま とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう はくりきこ さといも ばんこ かたくりこ あぶら	きゃべつ ごぼう にんじん かんてん きゅうり みかんかん だいこん ばいんかん	481kcal 19.9g 脂: 13.4g 塩: 1.2g
11日 金 30日 水	ヨーグルト	野菜醤油ラーメン	きゃべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう よーぐると	ちゅうかめん アルファ化米 あぶら ごまあぶら まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ぶろっつ にんじん しめじ ちんげんさい だけのこ	429kcal 18.0g 脂: 13.8g 塩: 1.0g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	鶏肉と野菜のあんかけ丼	かぼちゃの塩バター蒸し 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ ばたー ごまあぶら かたくりこ さとう	はくさい かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし ばなな えのき	546kcal 18.7g 脂: 17.8g 塩: 2.2g
14日 月 31日 木	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 中華風かきたま汁	牛乳 シュガートースト	とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ちーず はむ	こめ かたくりこ あぶら しょくばん さとう ばたー ごまあぶら くらにゅう-と	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ こねぎ もやし	510kcal 22.5g 脂: 21.6g 塩: 2.2g
15日 火	牛乳 菓子	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ まよねーず あぶら さとう	だいこん わかめ にんじん はくさい えのき	452kcal 21.1g 脂: 15.9g 塩: 1.1g
17日 木 	牛乳 菓子	ごはん	からあげ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 黒ごまときな粉のケーキ	とりにく きなこ たいす たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま まーがりん さとう あぶら まよねーず さつまいも はくりきこ	きゅうり わかめ にんじん ながねぎ はくさい えのき	587kcal 23.9g 脂: 24.2g 塩: 1.4g
24日 木 	牛乳 菓子	バターライス	タンドリーチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	とりにく ぎゅうにゅう よーぐると とうふ はむ ちーず	こめ さとう ばたー H/M あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん けちやっふ きゅうり	516kcal 22.5g 脂: 22.0g 塩: 1.9g

⇒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
499kcal	20.4g	17.9g	1.7g

2022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 火 16日 水	ナポリタン	ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 五平もち	ベーコン ぎゅうにゅう ちーず みそ たまご とうふ	すばけてい ごま ばたー さとう まよねーず こめ	たまねぎ ーこん びーまん わかめ けちやっぶ えのき ほうろっこー ほうれんそう	573kcal 22.4g 脂: 21.4g 塩: 2.0g
2日 水 18日 金	ごはん	鮭の照り焼き ひじきの中華和え 野菜の味噌汁	牛乳 豆乳もち	さけ ぎゅうにゅう はむ とうにゅう あぶらあげ きなこ みそ	こめ ごま あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ひじき きやべつ にんじん たまねぎ きゅうり もやし ーこん	524kcal 26.2g 脂: 16.7g 塩: 2.0g
3日 木 	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこの味噌汁 ゼリー	カルピス ひなあられ 菓子	ちくわ さつまあげ たまご とうふ かにかま みそ とりこく ぎゅうにゅう	こめ ぜりー さとう ひなあられ あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん えのき さやえんどう まいだけ のり・しめじ ながねぎ	532kcal 22.6g 脂: 10.6g 塩: 2.7g
4日 金 22日 火	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも くらっかー あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやっぶ みすな りんご いちごじやむ	515kcal 16.6g 脂: 18.6g 塩: 2.4g
5日 土 19日 土	鶏と野菜の塩うどん	粉ふき芋 バナナ	牛乳 菓子	とりこく ぎゅうにゅう	うどん じゃがいも	ながねぎ ばなな にんじん きやべつ あおりの	520kcal 17.1g 脂: 13.1g 塩: 2.5g
7日 月 23日 水	ごはん	豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 菓子	とうふ ちーず ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ばんこ かたくりこ	たまねぎ ーこん けちやっぶ きやべつ ほうれんそう ちんげんさい にんじん	494kcal 19.7g 脂: 19.5g 塩: 1.5g
8日 火 25日 金	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 たまご蒸しパン	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ みそ	こめ H/M あぶら ごま さとう	こまつな こねぎ にんじん もやし しめじ	556kcal 25.1g 脂: 20.6g 塩: 1.7g
9日 水 28日 月	ごはん	魚のキャロット焼き マカロニと挽肉のカレー炒め クリームシチュー	牛乳 菓子	たら ぶたにく とりこく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも まよねーず ばたー まかろに はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ ーこん さやいんげん	645kcal 26.4g 脂: 28.6g 塩: 2.1g
10日 木 29日 火	ごはん	チキンカツ フレンチサラダ のっぺい汁	フルーツ牛乳寒天 せんべい	とりこく かにかま とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう はくりきこ さといも ばんこ かたくりこ あぶら	きやべつ ごぼう にんじん かんてん きゅうり みかんかん だいこん はいんかん	520kcal 21.4g 脂: 11.9g 塩: 1.4g
11日 金 30日 水	野菜醤油ラーメン	きやべつとささみのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	ぶたにく ささみ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん アルファ化米 あぶら ごまあぶら まよねーず	もやし きやべつ たまねぎ ぶるーつ にんじん しめじ ちんげんさい たけのこ	496kcal 19.8g 脂: 15.2g 塩: 1.2g
12日 土 26日 土	挽肉と野菜のあんかけ丼	かぼちゃの塩バター蒸し 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	とりこく ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ ばたー ごまあぶら かたくりこ さとう	はくさい かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし ばなな えのき	605kcal 20.5g 脂: 17.8g 塩: 2.7g
14日 月 31日 木	ごはん	麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 中華風かきたま汁	牛乳 シュガートースト	とうふ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう みそ はむ	こめ かたくりこ あぶら しゃくぼん さとう ばたー ごまあぶら ぐらにーとう	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ ながねぎ こねぎ もやし	553kcal 22.8g 脂: 20.9g 塩: 2.4g
15日 火	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の煮物 白菜とえのきの味噌汁	牛乳 菓子	とりこく みそ こうやとうふ ぎゅうにゅう	こめ まよねーず あぶら さとう	だいこん わかめ にんじん はくさい えのき	496kcal 24.0g 脂: 17.1g 塩: 1.8g
17日 木 	ごはん	からあげ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 黒ごまときな粉のケーキ	とりこく きなこ だいず たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま まーがりん さとう あぶら まよねーず さつまいも はくりきこ	きゅうり わかめ にんじん ながねぎ はくさい えのき	664kcal 27.1g 脂: 27.3g 塩: 1.7g
24日 木 	バターライス	タンドリーチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	とりこく ぎゅうにゅう よーぐると とうふ はむ ちーず	こめ さとう ばたー H/M あぶら じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう にんじん けちやっぶ きゅうり	565kcal 25.2g 脂: 22.6g 塩: 2.3g

⇒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
550kcal	22.3g	18.5g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 火 15日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ナポリタン ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐とわかめのスープ
	午後食				牛乳・マカロニきな粉
	食材				鮭・豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳・きな粉・米 ごま・里芋・こんにゃく・マカロニ・小松菜 人参・大根・ごぼう・長ねぎ
2日 水 16日 水	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん 鮭の照り焼き ひじきの中華和え 野菜の味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 ごま油・れんこん・人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜
3日 木 	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				ちらし寿司 鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこの味噌汁 ゼリー
	午後食				牛乳・まめまめみそまめ
	食材				グリーンピース・鶏肉・かつお節・豆腐・ヨーグルト 牛乳・大豆・米・玉ねぎ・ケチャップ・のり 人参・小松菜・もやし・ごぼう・長ねぎ
4日 金 17日 木	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん ポークカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・いちごジャムサンドパン
	食材				豚肉・チーズ・ささみ・牛乳・スパゲティ・いちごジャム マヨネーズ・ゼリー食パン・マーガリン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・コーン・ほうれん草
5日 土 19日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				鶏と野菜の塩うどん 粉ふき芋 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・油揚げ・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・青のり・きゃべつ・もやし・バナナ
7日 月 18日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳・米・しらたき 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・のり ブロッコリー・もやし・しめじ・万能ねぎ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 火 21日 月	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁
	午後食				牛乳・レーズン入り蒸しパン
	食材				さば・卵・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・片栗粉・里芋・H/M・ほうれん草 大根・人参・長ねぎ・レーズン
9日 水 22日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 魚のキャロット焼き マカロニと挽肉のカレー炒め クリームシチュー
	午後食				牛乳・非常食ごはんのおにぎり
	食材				味噌・鶏肉・牛乳・うどん・片栗粉・米 かぼちゃ・人参・玉ねぎ・れんこん 季節のフルーツ
10日 木 25日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん チキンカツ フレンチサラダ のっぺい汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・味噌・大豆・豆腐・油揚げ・牛乳 米・マヨネーズ・ひじき・人参・ごぼう 大根・わかめ
12日 土 26日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				挽肉と野菜のあんかけ丼 かぼちゃの塩バター蒸し 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・なめこ・水菜・バナナ
14日 月 28日 月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 中華風かきたま汁
	午後食				牛乳・ホットケーキ
	食材				ウィンナー・チーズ・かにかま・卵・牛乳 米・バター・春巻きの皮・じゃが芋・マヨネーズ・H/M 玉ねぎ・人参・きゅうり・きゅうり・ほうれん草
24日 木	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				バターライス タンドリーチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ
	午後食				牛乳・パイナップルケーキ
	食材				豚肉・牛乳・卵・ヨーグルト・米・バター・パイン缶 じゃが芋・パン粉・マカロニ・マヨネーズ・ごま油 玉ねぎ・きゅうり・人参・きゅうり・大根・わかめ
24日	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				
	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				