

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日水 20日月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ パンプキンスープ
	午後食				牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材				鶏肉・ヨーグルト・スキムミルク・牛乳 米・油・マカロニ・マヨネーズ・砂糖 クチャップ・キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ・ジャム
2日木 17日金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐入りひじき煮 キャベツのみそ汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・高野豆腐・みそ・牛乳 米・油・砂糖・ジャム ひじき・人参・キャベツ・水菜
3日金 	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ちらし寿司 鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのみそ汁 ゼリー
	午後食				牛乳・菓子
	食材				ちくわ・卵・カニカマ・鶏肉・さつま揚げ・牛乳 米・砂糖・油・ごま・人参・れんこん・のり きぬさや・わかめ・大根・しめじ・えのき・長ねぎ
4日土 18日土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				鶏と野菜の塩うどん 粉ふきいも バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・牛乳・うどん じゃが芋・長ねぎ・人参 キャベツ・青のり・バナナ
6日月 22日水	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん 豆腐入りのしどり 野菜とハムの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・豆腐・みそ・ハム・牛乳・チーズ 米・パン粉・ごま油・砂糖・じゃが芋・もやし 青のり・きゅうり・人参・玉ねぎ・万能ねぎ
7日火 23日木	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 鮭フライ ひじきの和え物 なめこのみそ汁
	午後食				牛乳・シュガートースト
	食材				鮭・豆腐・みそ・牛乳・米・ごま・パン粉 薄力粉・油・ごま油・砂糖・バター・食パン・グラニュー糖 クチャップ・ひじき・小松菜・コーン・人参・なめこ・水菜
8日水 27日月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん みそ豚 小松菜の白和え わかめと水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・みそ・豆腐・牛乳・米・油 ごま・砂糖・玉ねぎ・小松菜 わかめ・人参・水菜

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
9日 木 28日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん ポークカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐とわかめのスープ
	午後食				牛乳・たまご蒸しパン
	食材				豚肉・豆腐・牛乳・卵・米・油・砂糖・ごま油 じゃが芋・H/M・人参・玉ねぎ・クチャップ・りんご 切干大根・きゅうり・わかめ・えのき・ほうれん草
10日 金 29日 日	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				野菜醤油ラーメン キャベツとささみのサラダ バナナ
	午後食				牛乳・ひじきおにぎり
	食材				鶏肉・豚肉・牛乳・ヨーグルト・中華めん 油・ごま油・マヨネーズ・もやし 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・キャベツ・バナナ
11日 土 25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 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・ちくわ・油揚げ・みそ・牛乳・米 ごま油・砂糖・片栗粉・バター・白菜・人参 もやし・えのき・かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・バナナ
13日 月 30日 月	朝おやつ 				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん 麻婆豆腐 拌三絲 卵スープ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豆腐・豚肉・みそ・卵・牛乳・チーズ 米・油・ごま油・砂糖・片栗粉・春雨 キャベツ・人参・長ねぎ・きゅうり・みやし・わかめ
14日 火 31日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 鮭の南部焼き フロッコリーとかにかまのサラダ 貝だくさんみそ汁
	午後食				牛乳・スイートポテト
	食材				鮭・カニカマ・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳 卵・米・ごま・砂糖・ごま油・さつま芋 バター・フロッコリー・コーン・大根・人参・わかめ
15日 水	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ゆかりごはん にくじゃが 野菜と油揚げの和え物 豆腐とわかめのみそ汁
	午後食				牛乳・メロンパントースト
	食材				豚肉・さつま揚げ・油揚げ・豆腐・みそ・牛乳・卵 米・砂糖・じゃが芋・しらたき・油・食パン・バター ごま油・薄力粉・人参・玉ねぎ・もやし・キャベツ・わかめ
16日 木	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				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
	午後食				牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材				鶏肉・大豆・豆腐・牛乳・スキムミルク・ヨーグルト 米・片栗粉・油・さつま芋・ごま・砂糖・マヨネーズ バター・薄力粉・きゅうり・人参・白菜・えのき・わかめ・長ねぎ
24日 金	朝おやつ 				牛乳・菓子
	午前食 				バターライス ハンバーグ フレンチポテトサラダ コンソメスープ
	午後食				牛乳・ココアケーキ
	食材				豚肉・卵・ハム・チーズ・牛乳・スキムミルク 米・バター・パン粉・薄力粉・油・砂糖 じゃが芋・玉ねぎ・人参・クチャップ・きゅうり・ほうれん草

	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日水 20日月	牛乳菓子	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ☆ パンプキンスープ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	とりにく よーぐると すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら まかに まよねーず	けちやっぶ かぼちゃ きゃべつ たまねぎ にんじん じゃむ きゅうり	499kcal 20.6g 脂: 19.3g 塩: 1.4g
2日木 17日金	牛乳菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐入りひじき煮 キャベツのみそ汁	牛乳菓子	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃむ	ひじき にんじん きゃべつ みずな	460kcal 18.5g 脂: 18.9g 塩: 1.4g
3日金 	牛乳 ひなあられ	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのみそ汁 ゼリー	カルピス菓子	ちくわ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう かにかま とりにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん しめじ きぬさや えのき のり・わかめ ながねぎ	483kcal 19.5g 脂: 8.9g 塩: 1.8g
4日土 18日土	牛乳菓子	鶏と野菜の塩うどん	粉ふきいも 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 ぼなな にんじん きゃべつ あおりのり	430kcal 15.6g 脂: 12.9g 塩: 0.8g
6日月 22日水	牛乳 チーズ	ごはん	豆腐入りのしどり 野菜とハムの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳菓子	とりにく ぎゅうにゅう どうふ ちーず みそ はむ	こめ じゃがいも ばんこ さとう ごまあぶら	あおりのり たまねぎ もやし ぼんのうねぎ きゅうり にんじん	471kcal 20.6g 脂: 18.6g 塩: 2.0g
7日火 23日木	牛乳菓子	ごはん	鮭フライ ひじきの和え物 なめこのみそ汁	牛乳 シュガートースト☆	さけ どうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら はくりきこ さとう ばんこ・あぶら ばたー ぐらにゅう-とう しょくぼん	けちやっぶ にんじん ひじき なめこ こまつな みずな こーん	477kcal 22.4g 脂: 16.9g 塩: 1.5g
8日水 27日月	牛乳菓子	ごはん	みそ豚 小松菜の白和え わかめと水菜のすまし汁	牛乳菓子	ぶたにく みそ どうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	たまねぎ みずな こまつな にんじん わかめ	475kcal 18.8g 脂: 20.8g 塩: 1.6g
9日木 28日火	牛乳菓子	ごはん	ポークカレー☆ 切り干し大根のサラダ☆ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 たまご蒸しパン	ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう たまご	こめ ごまあぶら じゃがいも H/M あぶら さとう	にんじん きりほしだいこん たまねぎ きゅうり けちやっぶ わかめ・えのき りんご ほろりんそう	545kcal 18.5g 脂: 21.6g 塩: 1.9g
10日金 29日水	ヨーグルト	野菜醤油ラーメン☆	キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう よーぐると	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら まよねーず	もやし きゃべつ たまねぎ ぼなな にんじん ちんげんさい	475kcal 20.8g 脂: 16.8g 塩: 1.1g
11日土 25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 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 わかめ えのき ぼなな	504kcal 18.2g 脂: 17.6g 塩: 2.4g
13日月 30日木	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 拌三絲 卵スープ	牛乳菓子	どうふ ぎゅうにゅう ぶたにく ちーず みそ たまご	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	きゃべつ もやし にんじん わかめ ながねぎ きゅうり	487kcal 19.4g 脂: 21.7g 塩: 2.2g
14日火 31日金	牛乳菓子	ごはん	鮭の南部焼き☆ ブロッコリーとかにかまのサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 スイートポテト☆	さけ みそ かにかま ぎゅうにゅう どうふ たまご あぶらあげ	こめ さつまいも ごま ばたー さとう ごまあぶら	ぶろっこりー わかめ こーん だいこん にんじん	484kcal 23.3g 脂: 15.6g 塩: 1.4g
15日水	牛乳菓子	ゆかりごはん	にくじゃが 野菜と油揚げの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 メロンパントースト	ぶたにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご どうふ	こめ・さとう しょくぼん じゃがいも ごまあぶら しらたき ばたー あぶら はくりきこ	にんじん わかめ たまねぎ もやし きゃべつ	504kcal 18.2g 脂: 18.5g 塩: 1.6g
16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 ヨーグルトケーキ☆	とりにく すきむみるく だいす よーぐると どうふ ぎゅうにゅう	こめ こま・さとう かたくりこ まよねーず あぶら ばたー 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	553kcal 23.6g 脂: 20.8g 塩: 1.2g
24日金 	牛乳菓子	バターライス	ハンバーグ☆ フレンチポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ☆	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご すきむみるく はむ ちーず	こめ あぶら ばたー さとう ばんこ じゃがいも はくりきこ	たまねぎ ほろりんそう にんじん けちやっぶ きゅうり	569kcal 21.1g 脂: 25.6g 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。  
 今月はたけのこ組リクエストメニュー(☆)が入っています。  
 お楽しみに！



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
494kcal	19.9g	18.3g	1.6g

# 2023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日水 20日月	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ☆ パンプキンスープ	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	とりにく よーくると すきむみるく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら まかに まよねーず	けちやつぶ かぼちゃ きゃべつ たまねぎ にんじん じゃむ きゅうり	547kcal 22.9g 脂: 19.6g 塩: 1.7g
2日木 17日金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐入りひじき煮 キャベツのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃむ	ひじき にんじん きゃべつ みずな	502kcal 20.3g 脂: 20.0g 塩: 1.7g
3日金 	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのみそ汁 ゼリー	カルピス ひなあられ	ちくわ さつまあげ たまご かにかま とりにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん れんこん しめじ きぬさや えのき のり・わかめ ながねぎ	475kcal 20.2g 脂: 7.1g 塩: 2.2g
4日土 18日土	鶏と野菜の塩うどん	粉ふきいも 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 あおりのり	468kcal 16.7g 脂: 13.3g 塩: 0.8g
6日月 22日水	ごはん	豆腐入りのしどり 野菜とハムの和え物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ はむ	こめ じゃがいも ばんこ さとう ごまあぶら	あおりのり たまねぎ もやし ぼんのうねぎ きゅうり にんじん	504kcal 20.4g 脂: 17.1g 塩: 2.1g
7日火 23日木	ごはん	鮭フライ ひじきの和え物 なめこのみそ汁	牛乳 シュガートースト☆	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ・ごま ごまあぶら はくりきこ さとう ばんこ・あぶら ばたー くらにーとう しょくばん	けちやつぶ にんじん ひじき なめこ こまつな みずな こーん	516kcal 25.1g 脂: 16.3g 塩: 1.9g
8日水 27日月	ごはん	みそ豚 小松菜の白和え わかめと水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	たまねぎ みずな こまつな にんじん わかめ	522kcal 20.6g 脂: 22.5g 塩: 1.9g
9日木 28日火	ごはん	ポークカレー☆ 切り干し大根のサラダ☆ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 たまご蒸しパン	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう たまご	こめ ごまあぶら じゃがいも H/M 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 けちやつぶ わかめ・えのき りんご ほうれんそう	604kcal 20.3g 脂: 22.5g 塩: 2.3g
10日金 29日水	野菜醤油ラーメン☆	キャベツとささみのサラダ バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん 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 ちんげんさい	492kcal 20.0g 脂: 15.2g 塩: 1.2g
11日土 25日土	焼肉と野菜のあんかけ丼	かぼちゃの塩バター蒸し 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 わかめ えのき ばなな	561kcal 20.0g 脂: 19.1g 塩: 2.8g
13日月 30日木	ごはん	麻婆豆腐 拌三絲 卵スープ	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	きゃべつ もやし にんじん わかめ ながねぎ きゅうり	524kcal 18.9g 脂: 21.0g 塩: 2.3g
14日火 31日金	ごはん	鮭の南部焼き☆ ブロッコリーとかにかまのサラダ 具たくさんみそ汁	牛乳 スイートポテト☆	さけ みそ かにかま ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ	こめ さつまいも ごま ばたー さとう ごまあぶら	ぶろっこり わかめ こーん だいこん にんじん	535kcal 26.4g 脂: 16.6g 塩: 1.6g
15日水	ゆかりごはん	にくじゃが 野菜と油揚げの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 メロンパントースト	ぶたにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ	こめ さとう しょくばん じゃがいも ごまあぶら しらたき ばたー あぶら はくりきこ	にんじん わかめ たまねぎ もやし きゃべつ	550kcal 19.8g 脂: 18.2g 塩: 2.0g
16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 ヨーグルトケーキ☆	とりにく すきむみるく だいす よーくると とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま・さとう かたくりこ まよねーず あぶら ばたー 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	619kcal 26.7g 脂: 22.4g 塩: 1.5g
24日金 	バターライス	ハンバーグ☆ フレンチポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ☆	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご すきむみるく はむ ちーず	こめ あぶら ばたー さとう ばんこ じゃがいも はくりきこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん けちやつぶ きゅうり	639kcal 23.6g 脂: 28.5g 塩: 2.2g

⇒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。

8日は、たけのご組お別れ遠足です。

たけのご組は、お弁当を持参してください。(雨天の時も)

今月はたけのご組リクエストメニュー(☆)が入っています。お楽しみに！



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
537kcal	21.5g	18.6g	1.9g