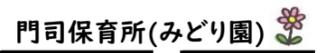


2024年度 3月給食献立表  門司保育所(みどり園) 

日	全 児		未 満 児	全 児	材 料 (分 類 : 六 つ の 基 礎 食 品)						延 長 児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
1 土		あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	鶏肉 かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれんそう	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん 片栗粉・醤油 クッキー	サラダ油	牛乳 ビスケット
誕生 3 月	鮭ちらし 寿司	だしから揚げ ブロッコリー 麩のすまし汁・オレンジ	牛乳	カルピス あられ	鮭 卵 鶏肉	牛乳・だし昆布 白す干し・干若布 煮干し・カルピス	ブロッコリー 人参	胡瓜・オレンジ 葱・生姜	米・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・麩 あられ・すし酢	白ごま サラダ油	牛乳 ビスケット
4 火	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *フライドポテト	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素 片栗粉・醤油 (冷)フライドポテト	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー
5 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油	牛乳 せんべい
6 木	ごはん	魚の香味揚げ トマト・スナップエンドウ コーンスープ	牛乳	牛乳 *まめくりこ	白身魚 豆乳 黄粉	牛乳	トマト スナップエンドウ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	牛乳 サブレ
7 金	ごはん	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉	牛乳 干若布	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・キャベツ・スープの素 砂糖・醤油 クラッカー	サラダ油	牛乳 クッキー
8 土		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素 サブレ	マーガリン サラダ油	牛乳 あられ
10 月	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳	牛乳 オレンジ	鶏レバー	牛乳	人参 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ オレンジ	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・キャベツ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	牛乳 サブレ
11 火	ごはん	れんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉 油揚・味噌	牛乳 煮干し おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・玉葱 胡瓜	米・片栗粉 パン粉・あられ	サラダ油	牛乳 クラッカー
12 水	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ピザトースト	豆腐・豚ひき肉 赤味噌 ウインナー	牛乳 ピザチーズ	人参 ビーマン	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン スイートコーン	米・酒・醤油・砂糖 キャベツ・片栗粉・酢 食パン・ケチャップ	サラダ油 ごま油	牛乳 おかき
13 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 酢・片栗粉・醤油 春雨・ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 ビスケット
14 金	パン	サーモンシチュー ツナサラダ	牛乳	牛乳 サブレ	鮭 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 胡瓜	ロールパン・スープの素 小麦粉・酒・酢・砂糖 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター	牛乳 おかき
15 土	 卒園式 										
17 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素 片栗粉・醤油 食パン・いちごジャム	サラダ油 ごま油	牛乳 あられ
18 火	ごはん	白身魚のケチャップ和え 白菜スープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚 豚ひき肉	牛乳	人参 ビーマン	生姜・葱 白菜 玉葱	米・酒・砂糖 片栗粉・キャベツ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 おかき
19 水		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 *焼きおにぎり	鶏ひき肉 卵 赤味噌	牛乳	トマト	胡瓜・生姜 もやし バナナ	米・乾めん・砂糖 醤油・みりん スープの素	サラダ油 ごま油 いりごま	牛乳 あられ
21 金	ごはん	さつま揚げ トマトと胡瓜のサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布 おやついりこ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜 葱	米・山芋・片栗粉 砂糖・酢・醤油 白玉ふ・おかき	サラダ油	牛乳 サブレ
22 土	ごはん	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉	牛乳 干若布	トマト水煮缶 ブロッコリー 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	米・キャベツ・スープの素 砂糖・醤油 クラッカー	サラダ油	牛乳 カステラ
24 月	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *小松菜とブルーノの 蒸しパン	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳 鉄強化牛乳	人参 小松菜	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ブルーノ	米・酒・醤油・砂糖 キャベツ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー
25 火	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	鶏ひき肉 油揚・味噌 豆腐	牛乳・干ひじき 煮干し おやつ昆布	小松菜 人参	れんこん・生姜 葱・胡瓜	米・片栗粉 醤油・砂糖 みりん・あられ	サラダ油	牛乳 クッキー
26 水		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	飲むヨーグルト せんべい	合挽肉	牛乳 粉チーズ 飲むヨーグルト	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素 せんべい	マーガリン サラダ油	牛乳 サブレ
27 木	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 カステラ	鶏肉	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー フグンサイ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油 砂糖・カステラ	サラダ油	牛乳 おかき
28 金	ごはん	カレー コーンとかにかまのサラダ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛肉 かに風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース 胡瓜	米・じゃがいも・カレー スープの素・酢・砂糖 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油	牛乳 せんべい
29 土	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・スープの素 酢・片栗粉・醤油 春雨・かりんとう	サラダ油 ごま油	牛乳 ウエハース
31 月	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 サブレ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・スープの素 小麦粉 マカロニ・サブレ マヨネーズ	サラダ油 バター	牛乳 せんべい

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	食塩 相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量 570	24	13	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価 551	22.2	11.8	300	2.2	2	429	0.32	0.46	26
未 満 児	基準量 480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価 499	20.2	11.8	330	1.7	1.7	377	0.28	0.48	22

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

緑字はびか組さんのリクエストメニューです

春野菜を食べよう

店頭で、春野菜が並び始めます。春キャベツ、アスパラガス、サヤエンドウなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くて美味しい春野菜。食卓の彩りに積極的に取り入れて、野菜そのものの味を楽しんでください。

野菜を洗ったり、ちぎったり、子どもたちも参加して、

