

2024年 3月 献立表 (完了食)



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
1 金	ラムネ 牛乳	赤飯 鶏肉の天ぷら 野菜の炊き合わせ にゅうめん いちご	三色ちんすこう 牛乳	せんべい クッキー	あずき 鶏肉 湯羹 牛乳	ごま油 そろめん てまり粒 もち米 砂糖 小麦粉 白絞油 ラード	いちご きぬさや なす ほうれん草 みつば 花人参 南瓜	472kcal,19.7g,15.5g 127mg,1.8mg
2 土	クッキー	おぼろうどん がんもの煮物 オレンジ	せんべい パイ		がんもどき ところ昆布 鶏肉 赤かまぼこ	うどん 砂糖 揚げ玉	いんげん オレンジ 人参 青ねぎ 白菜	353kcal,12.5g,10.3g 107mg,1.3mg
4 月	ラムネ 牛乳	ハヤシライス スティック野菜 フルーツヨーグルト	ピザトースト 牛乳	さつま芋スティック	ヨーグルト 牛肉 牛乳 クインシーソーゼージ ピザ用チーズ	サラダ油 砂糖 米 ごま油-ミニレシング 食パン	グリーンピース トマトホール缶 パナナ ブロッコリー マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 玉ねぎ 人参 大根 ビーマン スイートコーン	607kcal,18.5g,26g 281mg,1.2mg
5 火	せんべい 牛乳	ふりかけご飯 さばの塩焼き 若ごぼうの炒り煮 かきたま汁	抹茶ケーキ(小豆入り) 牛乳	バナナ	うすあげ カットわかめ さば ゆであずき 牛乳 卵	サラダ油 砂糖 米 かたくり粉 小麦粉	チンゲン菜 若ごぼう 人参 青ねぎ	564kcal,21.3g,24.7g 391mg,2.3mg
6 水	ラムネ 牛乳	ご飯 ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	じゃこ りんご 牛乳	せんべい クッキー	鶏レバー 合挽ミンチ ミニフィッシュ 牛乳	米 サラダ油 パン粉 ポテトフライ 砂糖 白絞油	ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ 大根 スイートコーン りんご	486kcal,19.1g,16.7g 294mg,2.8mg
7 木	ゼリー 牛乳	ご飯 コロッケ スパゲティサラダ みそ汁	パンプディング 牛乳	かぼちゃのおやき	カットわかめ ロースハム 絹ごし豆腐 合挽ミンチ 牛乳 卵	ごま油 サラダ油 砂糖 中華めん 心粉 マヨネーズ 小麦粉 白絞油 食パン	いんげん キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しぶどう	551kcal,19.5g,18.9g 264mg,1.8mg
8 金	ラムネ 牛乳	煮込みうどん 青菜のじゃこ炒め オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	ココアちんすこう	うすあげ ちりめんじゃこ 赤かまぼこ 鶏肉 カットわかめ 牛乳	うどん ごま油 砂糖 米	キャベツ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	373kcal,16.7g,8.7g 291mg,1.5mg
9 土	せんべい	親子丼 しらす和え みそ汁	せんべい パイ		うすあげ しらす干し 鶏肉 赤かまぼこ 卵	砂糖 米 かたくり粉	なす ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	447kcal,16.1g,9.3g 60mg,1.5mg
11 月	ラムネ 牛乳	チキンライス ツナポテトサラダ ミルクスープ	じゃこ りんご 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク ベーコン 鶏肉 ミニフィッシュ 牛乳	サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米	キャベツ きゅうり パセリ ほんしめじ 玉ねぎ 人参 スイートコーン りんご	490kcal,19.2g,15.7g 329mg,1.4mg
12 火	せんべい 牛乳	焼きそば 青梗菜のナムル みそ汁	青菜おにぎり 牛乳	ふかし芋	あおのり うすあげ ロースハム 花かつお 赤かまぼこ 豚肉 牛乳	ごま油 サラダ油 砂糖 中華めん 白ごま 里芋 米	キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	457kcal,17.4g,15.9g 244mg,1.1mg
13 水	ラムネ 牛乳	カレーライス 野菜サラダ オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	お麩ラスク	牛肉 牛乳 魚肉ソーセージ	サラダ油 じゃが芋 砂糖 米 小麦粉 白絞油	キャベツ きゅうり オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 人参	545kcal,17.2g,19g 314mg,1.5mg
14 木	ゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃこぴり みそ汁	マフィン(プレーン) 牛乳	せんべい クッキー	ちりめんじゃこ 鶏肉 牛乳 卵	米 ごま油 サラダ油 砂糖 パター 小麦粉	しろ菜 ビーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	501kcal,22.5g,18.7g 267mg,1.3mg
15 金	ラムネ 牛乳	ちらし寿司 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁 牛乳寒天	いちご蒸しパン 牛乳	バナナ	ちりめんじゃこ ロースハム 牛乳 照り焼き 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 桜でんぶ 明太子	かたくり粉 砂糖 米 イチゴジャム サラダ油 小麦粉	おろししょうが きぬさや きゅうり みかん缶 れんこん 花人参 菜の花 南瓜	524kcal,19.4g,11.9g 311mg,2.2mg
16 土	クッキー	豚ごぼう丼 ひじきの煮物 すまし汁 ヤクルト	せんべい クッキー		うすあげ はんぺん ひじき ヤクルト 豚肉	サラダ油 砂糖 米 かたくり粉	きぬさや ささがきごぼう ほんしめじ 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ	461kcal,14.3g,9.6g 150mg,2.7mg
18 月	ラムネ 牛乳	ご飯 赤魚の煮付け 切干大根の炒め煮 みそ汁	トライフル 牛乳	コーン蒸しパン	焼き竹輪 赤魚 牛乳 卵	米 サラダ油 砂糖 ホイップクリーム 小麦粉	いんげん ごぼう なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 生姜 バイン缶 みかん缶 黄桃缶	468kcal,18.9g,15.1g 253mg,1mg
19 火	せんべい 牛乳	みそうどん ブロッコリーの菜種和え バナナ	おはぎ 牛乳	ホットケーキ	豚肉 卵 牛乳	うどん ごま油 砂糖 おはぎ	チンゲン菜 パナナ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 大根	455kcal,20.2g,14.3g 233mg,1.9mg
20 水	春分の日							
21 木	ゼリー 牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜の酢の物 みそ汁	キャベツとコーンのおやき 牛乳	オレンジ	カットわかめ ホキ 牛乳	米 かたくり粉 砂糖 小麦粉 白絞油	きゅうり たけのこ チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜 白菜 キャベツ スイートコーン	406kcal,18g,9.8g 233mg,1mg
22 金	ラムネ 牛乳	ロールパン ビーフシチュー マカロニサラダ バイン缶	チキンナゲット 牛乳	塩ちんすこう	かに風味かまぼこ 牛肉 チキンナゲット 牛乳	サラダ油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ ロールパン 砂糖 白絞油	キャベツ きゅうり グリンピース バインアップル缶 玉ねぎ 人参	558kcal,21.3g,24.6g 218mg,3.5mg
23 土	せんべい	きのこスパゲティ キャベツとじゃこのサラダ 豆腐スープ パナナ	ドーナツ せんべい		カットわかめ ちりめんじゃこ ツナフレーク 絹ごし豆腐 刻み肉	砂糖 白ごま サラダ油 スパゲティ	エリンギ キャベツ きゅうり パナナ ほうれん草 ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	428kcal,15.2g,12.3g 85mg,1.6mg
25 月	ラムネ 牛乳	焼きうどん ほうれん草のおかか和え すまし汁	菜の花おにぎり 牛乳	バナナ	あおのり カットわかめ 花かつお 赤かまぼこ 豚肉 牛乳	うどん おつゆ麩 サラダ油 砂糖 米	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 白菜 菜の花 スイートコーン	399kcal,17g,11g 245mg,1.4mg
26 火	せんべい 牛乳	牛丼 小松菜のごま酢和え みそ汁	揚げパン 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ 牛肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 きな粉 牛乳	かたくり粉 サラダ油 砂糖 白ごま 米 コッパン 白絞油	玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜	550kcal,20.2g,18.6g 260mg,2mg
27 水	ラムネ 牛乳	焼き飯 大豆サラダ みそ汁 みかん缶	スイートポテトケーキ 牛乳	のり塩ポップコーン	サラダチーズ 大豆水煮 豚ミンチ 牛乳 卵	さつま芋 サラダ油 マヨネーズ 砂糖 米 小麦粉	きゅうり チンゲン菜 みかん缶 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし スイートコーン	539kcal,17.7g,18.6g 276mg,1.6mg
28 木	ゼリー 牛乳	ご飯 鮭のみそ焼き もずく酢 すまし汁	ちぢみ 牛乳	ポテトフライ	とろろ昆布 もずく 秋鮭 牛乳 豚肉	米 サラダ油 砂糖 ごま油 チヂミ粉	えのきたけ きゅうり チンゲン菜 みつば 人参 大根 なら 玉ねぎ	388kcal,19.3g,9.6g 224mg,0.8mg
29 金	ラムネ 牛乳	みそラーメン 白和え りんご	おかかおにぎり 牛乳	せんべい クッキー	赤かまぼこ 木綿豆腐 豚肉 花かつお 牛乳	ごま油 砂糖 中華めん 白ごま 米	キャベツ ほうれん草 ほんしめじ りんご 人参 青ねぎ 太もやし スイートコーン	430kcal,17.7g,11.3g 251mg,1mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

★ ※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。



ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

