# ★献　　立　　表★

2024年3月　　ひいらぎこども園

| 日<br>曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01<br>金 | 昼食 | ちらし寿司(乳児酢無し)<br>花野菜のチーズ和え<br>すまし汁 | 胚芽米、上白糖<br>手鞠麩(小麦) | 鮭、きざみのり、こんぶ(だし用)<br>チーズ<br>こんぶ(だし用) | きゅうり、コーン缶<br>ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー<br>かぶ、にんじん、みつば | 酢、食塩、しょうゆ<br>しょうゆ、糸かつお<br>しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | ひなまつり蒸しパン<br>牛乳 | 小麦粉、上白糖、なたね油 | 豆乳<br>牛乳 | | ベーキングパウダー、いちごパウダー、グリンティ |
| 02<br>土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ)<br>わかめうどん(天かす入り)<br>バナナ | ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖 | 牛乳<br>牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) | たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ<br>バナナ | しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩 |
| 04<br>月 | 昼食 | ご飯<br>かれいの味噌漬け焼き<br>ひじき豆<br>すまし汁 | 胚芽米<br>上白糖<br>上白糖、つきこんにゃく | かれい、味噌<br>だいず水煮レトルト、いんげんまめ(冷凍)、こんぶ(だし用)<br>厚揚げ、こんぶ(だし用) | にんじん、ひじき<br>はくさい、しめじ、トウミョウ | 酒、みりん<br>しょうゆ、みりん、だしかつお<br>しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | チキンナゲット<br>牛乳 | マヨドレ、小麦粉、なたね油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐<br>牛乳 | | コンソメ、食塩 |
| 05<br>火 | 昼食 | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>フレンチサラダ | ロールパン(小麦・マーガリン、牛乳)<br>じゃがいも<br>なたね油、上白糖 | 牛肉<br>鶏ささみ | たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー、グリンピース(冷凍)<br>キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり | ビーフシチュールー(小麦・乳成分・大豆を含む)<br>酢、食塩 |
| | 午後おやつ | フルーツポンチ(いちご入り)<br>ミニのりすけ<br>牛乳 | うるち米、砂糖 | 海苔<br>牛乳 | もも缶、バナナ、みかん缶、いちご | |
| 06<br>水 | 昼食 | ご飯<br>さばの香味焼き<br>白菜の煮びたし<br>お味噌汁 | 胚芽米<br>ごま油<br>上白糖 | さば<br>油揚げ、こんぶ(だし用)<br>絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) | 葉ねぎ、しょうが、にんにく<br>はくさい、にんじん、もやし<br>たまねぎ、えのきたけ | しょうゆ、酒、みりん<br>しょうゆ、だしかつお、みりん<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | じゃがもち<br>牛乳 | じゃがいも、片栗粉、上白糖、なたね油 | 牛乳 | | しょうゆ、みりん |
| 07<br>木<br>☆ | 昼食 | タコライス<br>バナナ<br>コンソメスープ | 胚芽米、バター<br>じゃがいも | 豚ひき肉、チーズ<br>ベーコン(卵不使用) | たまねぎ、トマト、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく<br>バナナ<br>ブロッコリー(冷凍)、にんじん | ケチャップ、ウスターソース(大豆・りんご含む)<br>食塩、カレー粉<br>コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | さくらパフェ<br>ぶどうジュース | 小麦粉、上白糖、なたね油、強力粉 | 絹ごし豆腐、豆乳ホイップ | もも缶<br>ぶどう天然果汁 | ベーキングパウダー、食塩<br>※2さくらパウダー、紅麹パウダー |
| 08<br>金 | 昼食 | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>ハンバーグ(幼児のみ)<br>もくもく野菜のおかか和え<br>コールスローサラダ(幼児のみ)<br>コーンスープ | 胚芽米<br>片栗粉、小麦粉、なたね油<br>パン粉(小麦)、片栗粉、小麦粉<br>上白糖<br>片栗粉、なたね油 | 鶏もも肉<br>豚ひき肉、牛ひき肉<br>ベーコン(卵不使用)<br>豆乳 | しょうが<br>たまねぎ、しいたけ<br>ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶 | しょうゆ、酒<br>ケチャップ、しょうゆ、食塩、ナツメグ<br>しょうゆ、糸かつお<br>酢、食塩<br>コンソメ、食塩、パセリ粉 |
| | 午後おやつ | みかん<br>干し芋<br>牛乳 | さつまいも | 牛乳 | みかん | |
| 09<br>土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ)<br>塩ラーメン<br>オレンジ | ゆで中華めん(小麦)、なたね油 | 牛乳<br>豚肉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ<br>オレンジ | 鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう |
| 11<br>月 | 昼食 | ご飯<br>鮭のクリームコーン焼き<br>カムカムサラダ<br>お味噌汁 | 胚芽米<br>小麦粉<br>ごま油、上白糖<br>切り麩(小麦) | 鮭<br>味噌、こんぶ(だし用) | クリームコーン缶<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、葉ねぎ | 食塩、パセリ粉<br>しょうゆ、食塩、こしょう<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | 焼きそば<br>牛乳 | ゆで中華めん(小麦)、なたね油 | 豚肉、あおのり<br>牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら | 焼きそばソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む)<br>ウスターソース(大豆・りんご含む)、粉かつお、食塩、こしょう |
| 12<br>火 | 昼食 | ご飯<br>ねぎ塩チキン<br>昆布和え<br>すまし汁 | 胚芽米<br>なたね油、片栗粉 | 鶏もも肉<br>塩こんぶ<br>木綿豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) | ねぎ、レモン果汁<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>にんじん、えのきたけ | 酒、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう<br>しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | お花クッキー<br>牛乳 | 小麦粉、バター、上白糖 | 牛乳<br>牛乳 | いちごジャム | |
| 13<br>水 | 昼食 | ご飯(菜飯)<br>肉団子スープ<br>ツナわかめサラダ | 胚芽米<br>はるさめ、片栗粉<br>上白糖 | 豚ひき肉、木綿豆腐<br>ツナ、わかめ(乾) | はくさい、にんじん、にら、干ししいたけ、しょうが<br>キャベツ、にんじん | 菜めしのふりかけ(大豆を含む)<br>しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ、食塩、こしょう<br>酢、しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | ゼッポリーニ★<br>牛乳 | 強力粉、小麦粉、なたね油 | あおのり<br>牛乳 | | ドライイースト、食塩 |
| 14<br>木 | 昼食 | ご飯<br>たらのゆかり揚げ<br>五色和え<br>お味噌汁 | 胚芽米<br>小麦粉、なたね油、片栗粉<br>ごま油 | たら<br>ちくわ(卵不使用)<br>味噌、油揚げ、こんぶ(だし用) | こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶<br>たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ | 酒、ゆかり、食塩<br>しょうゆ、糸かつお<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | メープルケーキ<br>牛乳 | 小麦粉、※1メープルシロップ<br>なたね油、強力粉、上白糖 | 絹ごし豆腐<br>牛乳 | | ベーキングパウダー、食塩 |
| 15<br>金 | 昼食 | ハヤシライス<br>春キャベツのマリネ<br>みかん | 胚芽米<br>上白糖、オリーブオイル | 豚肉<br>ハム(卵不使用) | たまねぎ、にんじん、トマトピューレ<br>しめじ、グリンピース(冷凍)<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス<br>みかん缶 | ハヤシルウ(小麦・大豆・豚肉を含む)、ケチャップ<br>酢、食塩 |
| | 午後おやつ | もも入りりんごゼリー<br>クラッカー<br>牛乳 | 上白糖<br>小麦粉、植物油脂、砂糖 | アガー<br>牛乳 | りんご天然果汁、もも缶(黄桃) | 塩 |
| 16<br>土 | 昼食 | 牛乳(幼児のみ)<br>わかめうどん(天かす入り)<br>バナナ | ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖 | 牛乳<br>牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用) | たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ<br>バナナ | しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18<br>月 | 昼食 | ご飯<br>かれいの味噌漬け焼き<br>ひじき豆<br>すまし汁 | 胚芽米<br>上白糖<br>上白糖、つきこんにゃく | かれい、味噌<br>だいず水煮レトルト、いんげんまめ（冷凍）、こんぶ（だし用）<br>厚揚げ、こんぶ（だし用） | にんじん、ひじき<br>はくさい、しめじ、トウミョウ | 酒、みりん<br>しょうゆ、みりん、だしかつお<br>しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | チキンナゲット<br>牛乳 | マヨドレ、小麦粉、なたね油 | 鶏ひき肉、木綿豆腐<br>牛乳 | | コンソメ、食塩 |
| 19<br>火 | 昼食 | ロールパン<br>ビーフシチュー<br>フレンチサラダ | ロールパン（小麦・マーガリン、牛乳）<br>じゃがいも<br>なたね油、上白糖 | 牛肉<br>鶏ささみ | たまねぎ、にんじん、しめじ、カリフラワー、グリンピース（冷凍）<br>キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり | ビーフシチュールー（小麦・乳成分・大豆を含む）<br>酢、食塩 |
| | 午後おやつ | フルーツポンチ（いちご入り）<br>ミニのりすけ<br>牛乳 | うるち米、砂糖 | 海苔<br>牛乳 | もも缶、バナナ、みかん缶、いちご | |
| 21<br>木 | 昼食 | ご飯<br>ポークチャップ<br><br>ほうれん草のツナサラダ<br>コンソメスープ | 胚芽米<br>上白糖、片栗粉、なたね油<br><br>上白糖<br>じゃがいも | 豚肉<br><br>ツナ<br>ベーコン（卵不使用） | たまねぎ、エリンギィ<br><br>ほうれんそう（冷凍）、にんじん<br>ブロッコリー（冷凍）、にんじん | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース（大豆・りんご含む）<br>食塩、こしょう<br>しょうゆ、酢<br>コンソメ、食塩 |
| | 午後おやつ | お米deりんごタルト<br>こっぷじゃがあられ(幼児のみ)<br>牛乳 | 米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん<br>もち米、植物油脂、じゃがいも | 豆乳<br><br>牛乳 | りんごジャム | 水あめ、香料、乳化剤、ショートニング<br>食塩 |
| 22<br>金 | 昼食 | ご飯<br>鶏の唐揚げ<br>コールスローサラダ<br>お味噌汁 | 胚芽米<br>なたね油、片栗粉、小麦粉<br>上白糖<br>切り麩（小麦） | 鶏もも肉<br>ベーコン（卵不使用）<br>味噌、こんぶ（だし用）、わかめ（乾） | しょうが<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>はくさい、にんじん | しょうゆ、酒<br>酢、食塩<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | いちご<br>ぽたぽた焼き<br>牛乳 | | <br><br>牛乳 | いちご | |
| 23<br>土 | 昼食 | 牛乳（幼児のみ）<br>塩ラーメン<br>オレンジ | ゆで中華めん（小麦）、なたね油 | 牛乳<br>豚肉 | キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ<br>オレンジ | 鶏がらスープ、みりん、食塩、こしょう |
| 25<br>月 | 昼食 | ご飯<br>鮭のクリームコーン焼き<br>カムカムサラダ<br>お味噌汁 | 胚芽米<br>小麦粉<br>ごま油、上白糖<br>切り麩（小麦） | 鮭<br><br>味噌、こんぶ（だし用） | クリームコーン缶<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>たまねぎ、ほうれんそう（冷凍）、葉ねぎ | 食塩、パセリ粉<br>しょうゆ、食塩、こしょう<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | 焼きそば<br><br>牛乳 | ゆで中華めん（小麦）、なたね油 | 豚肉、あおのり<br><br>牛乳 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら | 焼きそばソース（小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご含む）<br>ウスターソース（大豆・りんご含む）、粉かつお、食塩、こしょう |
| 26<br>火 | 昼食 | ご飯<br>ねぎ塩チキン<br>昆布和え<br>すまし汁 | 胚芽米<br>なたね油、片栗粉 | 鶏もも肉<br>塩こんぶ<br>木綿豆腐、こんぶ（だし用）、わかめ（乾） | ねぎ、レモン果汁<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>にんじん、えのきたけ | 酒、みりん、鶏がらスープ、食塩、こしょう<br><br>しょうゆ、だしかつお、食塩 |
| | 午後おやつ | お花クッキー<br>牛乳 | 小麦粉、バター、上白糖 | 牛乳<br>牛乳 | いちごジャム | |
| 27<br>水 | 昼食 | ご飯（菜飯）<br>肉団子スープ<br>ツナわかめサラダ | 胚芽米<br>はるさめ、片栗粉<br>上白糖 | <br>豚ひき肉、木綿豆腐<br>ツナ、わかめ（乾） | <br>はくさい、にんじん、にら、干ししいたけ、しょうが<br>キャベツ、にんじん | 菜めしのふりかけ（大豆を含む）<br>しょうゆ、コンソメ、酒、鶏がらスープ、食塩、こしょう<br>酢、しょうゆ、食塩 |
| | 午後おやつ | ゼッポリーニ★<br>牛乳 | 強力粉、小麦粉、なたね油 | あおのり<br>牛乳 | | ドライイースト、食塩 |
| 28<br>木 | 昼食 | ご飯<br>たらのゆかり揚げ<br>五色和え<br>お味噌汁 | 胚芽米<br>小麦粉、なたね油、片栗粉<br>ごま油 | <br>たら<br>ちくわ（卵不使用）<br>味噌、油揚げ、こんぶ（だし用） | <br><br>こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶<br>たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ | <br>酒、ゆかり、食塩<br>しょうゆ、糸かつお<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | メープルケーキ<br><br>牛乳 | 小麦粉、※1メープルシロップ<br>なたね油、強力粉、上白糖 | 絹ごし豆腐<br><br>牛乳 | | ベーキングパウダー、食塩 |
| 29<br>金 | 昼食 | ハヤシライス<br><br>春キャベツのマリネ<br>みかん | 胚芽米<br><br>上白糖、オリーブオイル | 豚肉<br><br>ハム（卵不使用） | たまねぎ、にんじん、トマトピューレ<br>しめじ、グリンピース（冷凍）<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス<br>みかん缶 | ハヤシルウ（小麦・大豆・豚肉を含む）、ケチャップ<br><br>酢、食塩 |
| | 午後おやつ | ももゼリー<br>クラッカー<br>牛乳 | 水あめ、砂糖<br>小麦粉、植物油脂、砂糖 | <br><br>牛乳 | もも果汁 | ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC<br>塩 |

※1　主原料が水あめで出来ています。楓樹液が含まれていますが、煮詰める過程で殺菌消毒されているので、安心して食べれます。
　　ハチミツと違いボツリヌス菌の心配はありません。
※2　いちごと同じバラ科の食物なのでいちごがOKなら、食べても大丈夫です。

**★ゼッポリーニとは？**
**イタリアナポリの名物料理で、ピザ生地に海藻を混ぜて揚げたパンのこと。**
**もちもちとした食感とふわりと香る磯の香りを楽しむことができるゼッポリーニはイタリア料理の前菜にも出される料理**

☆ お誕生日おめでとうメニューです。3月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。
〇乳児の午前おやつは牛乳になります。
〇材料の都合により、献立を変更することがあります。
〇給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

〈今月の旬の食材〉 いちご、しいたけ、キャベツ、みずな、しいたけ、しゅんぎく、ブロッコリー、アスパラガス、たまねぎ、パセリ

**★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。**

| | 幼児 | | 乳児 | |
|---|---|---|---|---|
| | 平均栄養価 | 目標栄養価 | 平均栄養価 | 目標栄養価 |
| エネルギー | 562.5 kcal | 575 kcal | 471kcal | 454 kcal |
| たんぱく質 | 22.3 g | 23.9 g | 18.8g | 17.0 g |
| 脂質 | 19.3 g | 14.2～21.3 g | 16.6 g | 10.0～15.1 g |
| カルシウム | 228 mg | 270 mg | 224mg | 225 mg |
| ビタミンC | 24 mg | 23 mg | 19.6mg | 20 mg |