

令和4年度後期予定献立一覧表（3月分）B（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		全 児		材 料（分 類：六つの基礎食品）					
	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のになるもの		熱や力のもとになるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 水	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 <small>おから・鶏ひき肉・かつお節</small>	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油
2 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 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
3 金	誕生	鮭ちらしずし・鶏のから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手毬麩のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白す干し・干若布 煮干し・飲むヨーグルト(鉄多め)	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・レタ 葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩 あられ	白ごま サラダ油
4 土		あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油
6 月	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・豆腐 油揚・味噌	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
7 火	パン	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚	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	ロールパン・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油
8 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 マドレーヌ	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 マドレーヌ	サラダ油
9 木	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・キャベツ グリンピース・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 さつまいも	サラダ油
10 金	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	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	ロールパン・キャベツ・スープの素 砂糖・醤油・おかし	サラダ油
11 土		ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリンピース 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 強化ウエハース・ビスケット	バター サラダ油
13 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳	牛乳 *カカオの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	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・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
14 火	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブロッコリー	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・クラッカー	サラダ油
15 水	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	サラダ油 バター マヨネーズ
16 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 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
17 金	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 <small>おから・鶏ひき肉・かつお節</small>	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油
18 土		あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油
20 月	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・豆腐 油揚・味噌	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
22 水	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 マドレーヌ	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 マドレーヌ	サラダ油
23 木	ごはん	八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳	牛乳 *カカオの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	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・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
24 金	パン	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚	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	ロールパン・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・丸ボーロ	サラダ油
25 土		ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリンピース 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 強化ウエハース・ビスケット	バター サラダ油
27 月	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し	人参	玉葱・キャベツ グリンピース・なめこ 葱	米・砂糖・醤油 さつまいも	サラダ油
28 火	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかし おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	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	ロールパン・キャベツ・スープの素 砂糖・醤油・おかし	サラダ油
29 水	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブロッコリー	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・クラッカー	サラダ油
30 木	ごはん	レバーとピーナツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳	牛乳 オレンジ	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ オレンジ	米・じゃがいも・ウスターソース キャベツ・酒・スープの素	ピーナツ サラダ油
31 金	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	サラダ油 バター マヨネーズ

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	410	18.5	18.2	301	1.9	2	423	0.27	0.46	25
3歳 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	504	20.1	18.8	336	1.7	1.8	373	0.27	0.49	21

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。