

令和4年度後期予定献立一覧表（3月分）A(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

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	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *さつまいものｽｯｸ	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
2 木	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかき 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｸﾞﾛｯｯｯ・ｽｰﾌﾞの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油
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・手揉麩のすまし汁	牛乳	飲むｺﾞｰﾙﾄﾞ(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・飲むｺﾞｰﾙﾄﾞ(鉄多め)	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	胡瓜・生姜・ﾚﾝｼﾞﾝ 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手揉麩 あられ	白ごま サラダ油
4 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	ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｸﾞｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰの素 強化ｶﾙｼ-ﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ビスケット	バター サラダ油
6 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *ｶﾌﾞﾁの黄粉あえ	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・ｽｰﾌﾞの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
7 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 ﾌﾞﾛｯｯｯ	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
8 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 ｽｷﾞﾐﾝｸ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 ﾏｯｼﾞｰﾙｰﾑ缶 胡瓜	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｽｰﾌﾞの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ
9 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・ｽｰﾌﾞの素 酢・片栗粉・春雨 ﾈｯﾄﾞ-ｷｯｯ	サラダ油 ごま油
10 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
11 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
13 月	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 おかき 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 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｸﾞﾛｯｯｯ・ｽｰﾌﾞの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油
14 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・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
15 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 ｽｷﾞﾐﾝｸ ﾋﾞﾞﾞﾞﾞ	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・ｶﾙｼ-ﾞﾞ ｽｰﾌﾞの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油
16 木	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *ｶﾌﾞﾁの黄粉あえ	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・ｽｰﾌﾞの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
17 金	パン	魚の香味揚げ・トマト・(付)ｽｯｸ 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 ｽｯｯﾞ ｲﾝﾄﾞｰ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ﾛｰﾊﾞﾝ・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 ｽｰﾌﾞの素・丸ボーロ	サラダ油
18 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	ｽﾊﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ｸﾞｽﾀｰｰｰｰｰｰｰｰの素 強化ｶﾙｼ-ﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞﾞ ビスケット	バター サラダ油
20 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
22 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 ｽｷﾞﾐﾝｸ	南瓜 人参 パセリ	玉葱 ﾏｯｼﾞｰﾙｰﾑ缶 胡瓜	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｽｰﾌﾞの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ
23 木	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 ﾌﾞﾛｯｯｯ	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
24 金	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 ﾋｰﾏﾝ パセリ	玉葱 キャベツ ｵﾚﾝｼﾞ	米・じゃがいも・ｸﾞｽﾀｰｰ ｸﾞｯｯｯ・酒・ｽｰﾌﾞの素	ピーナツ サラダ油
25 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
27 月	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・ｽｰﾌﾞの素 酢・片栗粉・春雨 ﾈｯﾄﾞ-ｷｯｯ	サラダ油 ごま油
28 火	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
29 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 ｽｷﾞﾐﾝｸ ﾋﾞﾞﾞﾞﾞ	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・ｶﾙｼ-ﾞﾞ ｽｰﾌﾞの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油
30 木	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
31 金	パン	魚の香味揚げ・トマト・(付)ｽｯｸ 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 ｽｯｯﾞ ｲﾝﾄﾞｰ パセリ	生姜 スイートコーン 玉葱	ﾛｰﾊﾞﾝ・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 ｽｰﾌﾞの素・丸ボーロ	サラダ油

【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。