

令和6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 以上児		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 もとになるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 土	パン	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	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・醤油 片栗粉・せんべい	サラダ油
誕生 3 月		鮮ちらすし・だしから揚げ・フロッコリー オレンジ・手巻麩のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	鮭 卵 鶏肉	牛乳・だし昆布 白すし・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・れんこん 葱	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・手巻麩 あられ	白ごま サラダ油
4 火	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 スキム乳 ビザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・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
5 水	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・醤油 片栗粉・食パン いちごジャム	サラダ油 ごま油
6 木	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)ｽﾀｯﾌﾟ えんどろ コーンスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳	トマト ｽﾀｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞﾜ ﾊﾞｾﾘ	生姜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素・丸ボーロ	サラダ油
7 金	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
8 土	パン	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷｬﾌﾞﾂ	ｽﾊﾞゲｯﾃﾞｨ・ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ ｸﾞｽﾀｰｰｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 かりんとう	バター サラダ油
10 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 ｽｷﾞﾐﾚｲ	南瓜 人参 ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ﾏｯｼﾞｬﾙﾑ缶 胡瓜	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｽｰﾌﾟの素・小麦粉 マカロニ・サブレ マヨネーズ	サラダ油 バター マヨネーズ
11 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふわふわﾌﾞｰﾙﾝﾊﾞﾝｹｰｷ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 ﾌﾞｰﾙﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ﾌﾞｰﾙﾝ・ﾌﾞｰﾙﾝｼﾞｬｰｽ	米・酒・醤油・砂糖 ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ｷｯﾄｯｷﾞｯｸｽ	サラダ油 ごま油
12 水	パン	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 チーズ	鶏肉	牛乳 干若布 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	ﾄﾏﾄ水煮缶 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 人参	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ・ｽｰﾌﾟの素 砂糖・醤油・クラッカー	サラダ油
13 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *ﾌｯﾌﾟの黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ ｷｬﾌﾞﾂ・葱	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酢・片栗粉・春雨・ﾌｯﾌﾟ	サラダ油 ごま油
14 金	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 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・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・おかき	サラダ油
15 土	パン	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	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・醤油 片栗粉・せんべい	サラダ油
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・ｽｰﾌﾟの素・醤油 片栗粉・食パン いちごジャム	サラダ油 ごま油
18 火	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)ｽﾀｯﾌﾟ えんどろ コーンスープ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	白身魚	牛乳	トマト ｽﾀｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞﾜ ﾊﾞｾﾘ	生姜 ｽｲｰﾄｺｰﾝ 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素・丸ボーロ	サラダ油
19 水	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 ﾋｰﾏﾝ ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ｷｬﾌﾞﾂ れﾝｺﾝ	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｼﾞｬｶﾞｲｲﾓ ｸﾞｽﾀｰｰｰｽ・ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ・酒 ｽｰﾌﾟの素	ピーナッツ サラダ油
21 金	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 土	パン	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	牛乳	牛乳 かりんとう	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷｬﾌﾞﾂ	ｽﾊﾞゲｯﾃﾞｨ・ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ ｸﾞｽﾀｰｰｰｽ・ｽｰﾌﾟの素 かりんとう	バター サラダ油
24 月	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ フロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 マドレーヌ	鶏肉	牛乳 煮干し だし昆布	ブロッコリー ｲﾝｸﾞﾗｲ 人参	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 マドレーヌ	サラダ油
25 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふわふわﾌﾞｰﾙﾝﾊﾞﾝｹｰｷ	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 ﾌﾞｰﾙﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ﾌﾞｰﾙﾝ・ﾌﾞｰﾙﾝｼﾞｬｰｽ	米・酒・醤油・砂糖 ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ｷｯﾄｯｷﾞｯｸｽ	サラダ油 ごま油
26 水	パン	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 チーズ	鶏肉	牛乳 干若布 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	ﾄﾏﾄ水煮缶 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 人参	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｸﾞｷﾞｯﾌﾟ・ｽｰﾌﾟの素 砂糖・醤油・クラッカー	サラダ油
27 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *ﾌｯﾌﾟの黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ ｷｬﾌﾞﾂ・葱	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酢・片栗粉・春雨・ﾌｯﾌﾟ	サラダ油 ごま油
28 金	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 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・醤油 砂糖・酢・白玉ふ・おかき	サラダ油
29 土	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 ｽｷﾞﾐﾚｲ ﾋﾞｽﾞｷｰｽﾞ	人参	玉葱・スイートコーン ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ｷｬﾌﾞﾂ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー ｽｰﾌﾟの素・酢・砂糖 鉄強化ウエハース・ビスケット	サラダ油
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 ｽｷﾞﾐﾚｲ	南瓜 人参 ﾊﾞｾﾘ	玉葱 ﾏｯｼﾞｬﾙﾑ缶 胡瓜	ﾛｰﾊﾞﾝ・ｽｰﾌﾟの素・小麦粉 マカロニ・サブレ マヨネーズ	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									
	平均栄養価	403	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20		
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20		
	平均栄養価	499	20.2	18.2	330	1.7	1.7	377	0.28	0.48	22		

※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。