## 令和6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)

TIM			期予定献立一覧表					地 (公	類 : 六つの基礎食品	)			
В	未満児 以上児		至 児	未満児 午前	全 児	材料 (分類: 六つの基礎食品) 血や肉、骨のもと 体の調子を整える 熱や力のもとに							
	主	食	昼 食	おやつ	- お や つ (*は手作り)	1	になるもの		もとになるもの 4	なるもの 5			
		パン	ミートスパゲッティ	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ケチャップ	バター		
1			キャベツのスープ		かりんとう		粉チーズ	パセリ	グリンピース キャベツ	ウスターソース・スープの素	サラダ油		
土誕生			鮭ちらしずし・だしから揚げ・ブロッコリー	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化)	鮭	<b>牛乳・だし昆布</b>	プ゛ロッコリー	胡瓜・生姜・オレンジ	かりんとう 米・酢・砂糖・醤油	白ごま		
3			オレンジ・手毬麩のすまし汁	1 30	あられ	卵	白す干し・干若布	人参	葱	片栗粉・上新粉・手毬麩			
月						鶏肉	煮干し・飲むヨーグルト(鉄多め)			あられ			
	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮	牛乳	牛乳	厚揚げ	牛乳	人参	玉葱・たけのこ	米・砂糖・醤油・スープの素			
4			春雨のすまし汁		*マカロニの黄粉あえ	豚肉	煮干し だし昆布	さやいんげん	キャベツ・葱	酢・片栗粉・春雨・マカロニ	ごま油		
火	パン	パン	チキンと野菜のトマト煮	牛乳	牛乳	黄粉 鶏肉	牛乳	トマト水煮缶	にんにく・キャベツ	ロールパン・ケチャップ・スープの素	サラダ油		
5			わかめスープ		クラッカー	Angle 3	干若布	フ゛ロッコリー	しめじ・スイートコーン	砂糖・醤油・クラッカー			
水					チーズ		プロセスチーズ	人参	玉葱・葱				
_	ごはん	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	牛乳	豆腐・豚ひき肉	' '-	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油		
6 木			中華きゅうり		*ふわふわプルーンパンケーキ	赤味噌・卵	プ゚レーンヨーク゛ルト		生姜・胡瓜・レモンプルーンプルーンプルーン	ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	ごま油		
/\	パン	パン	かぼちゃシチュー	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	南瓜	玉葱	ロールパン・スープの素・小麦粉	サラダ油		
7			マカロニサラダ(ハム)		サブレ	ロースハム	スキムミルク	人参	マッシュルーム缶	マカロニ・サブレ	バター		
金								パセリ	胡瓜		マヨネーズ		
		パン	あんかけうどん	牛乳	牛乳	鶏肉・かまぼこ		人参	干椎茸 白菜	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・せんべい	サラダ油		
8 ±			バナナ		せんべい	卵・かつお節	煮十し 	ほうれんそう	ロ米 バナナ	万未材・セんへい			
	ごはん	ごはん	八宝菜	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	白菜・玉葱	米・砂糖・スープの素・醤油	サラダ油		
10			えのきとわかめのスープ		* ジャムサンド	かまぼこ	干若布	さやいんげん	たけのこ・干椎茸	片栗粉・食パン	ごま油		
月					4.50		4 7		えのき茸・葱	いちごジャム	11 = 22:		
11	ごはん	ごはん	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	生姜スイートコーン	米・酒・砂糖・醤油カレー粉・片栗粉	サラダ油		
火					メルーロ			パセリ	玉葱	スープ の素・丸ボーロ			
	ごはん	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ	牛乳	牛乳	鶏ひき肉・豆腐	牛乳・干ひじき	小松菜	れんこん・生姜・葱	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油		
12			胡瓜もみ		あられ	油揚・味噌	煮干し・おやつ昆布	人参	胡瓜	みりん・あられ			
水			小松菜のみそ汁		おやつ昆布	A 15 -	4 =	1.6	T# =/ !- ·	Ne të i të i t i at	11 - 4014		
13	ごはん	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	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・スイートコーン グリンピース・キャベツ	米・じゃがいも・カレールウ スープの素・酢・砂糖	サフタ油		
木			77977		ビスケット	よくつ加良	ピザチーズ		胡瓜	鉄強化ウエハース・ビスケット			
	ごはん	ごはん	さつま揚げ	牛乳	牛乳	白身魚すり身	牛乳・干若布	人参	玉葱・ごぼう	米・山芋・片栗粉・醤油	サラダ油		
14			トマトときゅうりのサラダ		おかき	卵	煮干し・だし昆布	トムト	きくらげ・胡瓜・葱	砂糖・酢・白玉ふ・おかき			
金		パン	麩のすまし汁	牛乳	おやついりこ	A 44 m	おやついりこ	1.40	玉葱	スパゲッティ・ケチャップ	バター		
15		7,5	ミートスパゲッティ キャベツのスープ	十孔	牛乳 かりんとう	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	」 玉 恋 ケ゛リンピ −ス	ウスターソース・スープの素	サラダ油		
±					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1227	, , ,	‡†^* "J	かりんとう			
	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	フ゛ロッコリー	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉			
17			ブロッコリー(酢しょうゆ)		マドレーヌ		煮干し	チンケ゛ンサイ		上新粉・酢・醤油・砂糖 マドレーヌ			
月	パン	パン	青梗菜と玉ねぎのすまし汁 かぼちゃシチュー	生型	<b>牛乳</b>	鶏肉	だし昆布 牛乳	人参 南瓜	玉葱	ロールパン・スープの素・小麦粉	サラダ油		
18			マカロニサラダ(ハム)	1 70	サブレ	ロースハム	スキムミルク	人参	マッシュルーム缶	マカロニ・サブレ	バター		
火								パセリ	胡瓜		マヨネーズ		
	ごはん	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	牛乳	豆腐・豚ひき肉		人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ油		
19 水			中華きゅうり		*ふわふわプルーンパンケーキ	赤味噌・卵	プ゚レーンヨーク゛ルト		生姜・胡瓜・レモンプルーン・プルーン・プルーン・プルーン・プルーン・プルーン・プルーン・プルーン	ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	ごま油		
7,1	パン	パン	チキンと野菜のトマト煮	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	トマト水煮缶	にんにく・キャベツ	ロールパン・ケチャップ・スープの素	サラダ油		
21			わかめスープ		クラッカー		干若布	フ゛ロッコリー	しめじ・スイートコーン	砂糖・醤油・クラッカー			
金		パン	本 / かける ピ /	A 151	チーズ	頭内・ムナゴー	プ ロセスチース*	人参	玉葱・葱 干椎茸	乾めん・みりん・醤油	+= 5 法		
22		ハシ	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		人参 ほうれんそう	十 伯菜	式めん・みりん・醤油 片栗粉・せんべい	, ノメ油		
±						J. 10 - 00 III			バナナ				
	ごはん	ごはん	さつま揚げ	牛乳	牛乳		牛乳・干若布	人参	玉葱・ごぼう	米・山芋・片栗粉・醤油			
24			トマトときゅうりのサラダ		おかき	卵	煮干し・だし昆布	トイト	きくらげ・胡瓜・葱	砂糖・酢・白玉ふ・おかき			
月	ごはん	ごはん	麩のすまし汁 厚揚げの中華風煮	牛乳	おやついりこ 牛乳	厚揚げ	おやついりこ 牛乳	人参	玉葱・たけのこ	米・砂糖・醤油・スープの素	サラダ油		
25	_14N	_14 <i>/</i> 0	序摘りの中華風想 春雨のすまし汁	一孔	〒乳 *マカロニの黄粉あえ	厚物 の	十九  煮干し	<◆ さやいんげん		酢・片栗粉・春雨・マカロニ	1		
火						黄粉	だし昆布						
0.0	パン	パン	レバーとピーナッツの野菜炒め	牛乳	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・じゃがいも	ピーナッツ		
26 水			キャベツのスープ		オレンジ			ピーマン パセリ	キャヘ゛ツ	ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	サラダ油		
.,.	ごはん	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ	牛乳	牛乳	鶏ひき肉・豆腐	牛乳・干ひじき	小松菜	れんこん・生姜・葱	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油		
27			胡瓜もみ		あられ	油揚・味噌	煮干し・おやつ昆布	人参	胡瓜	みりん・あられ			
木	-1.1.	-017.	小松菜のみそ汁	12 PE	おやつ昆布	NZ ch	4 回	1 42	白菇,玉菇	少・砂糖・7-7° の本 畑上	サニガ汁		
28	ごはん	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	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・食パン	サフタ油		
金			7.07 C C 17/3.07/07 7		. 2 (492)	W. Φ1Φ C	1 49 70	C (-0.701) 70	えのき茸・葱	いちごジャム			
	ごはん	ごはん	ひき肉とコーンのカレー	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱・スイートコーン	米・じゃがいも・カレールウ	サラダ油		
29			ツナサラダ		鉄強化ウエハース	まぐろ油漬	スキムミルク		グリンピース・キャベツ 胡瓜	スープの素・酢・砂糖 鉄強化ウエハース・ビスケット			
土	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう	牛乳	<u>ビスケット</u> 牛乳	白身魚	ピザチーズ 牛乳	トマト	生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ油		
31			コーンスープ		丸ボーロ	////		スナップ゜エント゛ウ	スイートコーン	カレ一粉・片栗粉			
月								パセリ	玉葱	スープの素・丸ボーロ			

## 【月平均栄養価】

【月平均宋養恤】												
		エネルキ゛ー	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量	ビタミン				
年齢	区分	Kcal					及塩和コ里	Α	В1	B 2	С	
		KGai					g	μ gRE	mg	mg	mg	
3歳			15	12								
	基 準 量	400	26	18	270	2. 1	1.6	225	0. 28	0.35	20	
以上児	平均栄養価	403	18. 6	17. 4	294	1.8	1. 9	429	0. 28	0. 45	26	
2 告			15	11								
3歳 未満児	基 準 量	480	23	16	200	2. 3	1. 5	200	0. 25	0.3	20	
木両児	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。