

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）

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	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 パセリ	玉葱 グリルピーズ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 かりんとう	バター 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・れんげ 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	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *マロニの黄粉あえ	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 キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨・マロニ	サラダ油 ごま油
5 水	パン	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 ブレイズチーズ	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	ローソンのケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・クラッカー	サラダ油
6 木	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふわふわのパンケーキ	豆腐・豚ひき肉 味噌・卵	牛乳 ブレンドヨーグルト	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ブルーベリー	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
7 金	パン	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	ローソンのスープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ
8 土	パン	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
10 月	ごはん	ごはん	八宝菜 えのきとわかめスープ	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 いちごジャム	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
11 火	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スタア えんどう コンスープ	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	米・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
12 水	ごはん	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 油揚げ・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
13 木	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 ビスケット	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク 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・カレー粉 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
14 金	ごはん	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	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 パセリ	玉葱 グリルピーズ キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 かりんとう	バター サラダ油
17 月	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ フロッコリー(酢しようゆ) 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 チンゲンサイ 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
18 火	パン	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	ローソンのスープの素・小麦粉 マカロニ・サブレ	サラダ油 バター マヨネーズ
19 水	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ふわふわのパンケーキ	豆腐・豚ひき肉 味噌・卵	牛乳 ブレンドヨーグルト	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ブルーベリー	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
21 金	パン	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 ブレイズチーズ	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	ローソンのケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・クラッカー	サラダ油
22 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
24 月	ごはん	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
25 火	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 *マロニの黄粉あえ	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 キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨・マロニ	サラダ油 ごま油
26 水	パン	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 パセリ	玉葱 キャベツ れんげ	ローソンのじゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油
27 木	ごはん	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 油揚げ・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
28 金	ごはん	ごはん	八宝菜 えのきとわかめスープ	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 いちごジャム	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
29 土	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 ビスケット	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキムミルク 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・カレー粉 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
31 月	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スタア えんどう コンスープ	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	米・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

【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 μg RE	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	403	18.6	17.4	294	1.8	1.9	429	0.28	0.45	26
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。