

令和6年度

## 3月献立表

認定こども園モモ

日 曜日		3～5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食			
1 ・ 15 ・ 29	土	昼	ひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト 玉ねぎとしめじの味噌汁	ひじきの炊き込み野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁			
		おやつ	きな粉ラスク	きな粉ラスク			
3	月	昼	ちらし寿司 カレイの煮付け 白菜のゆかり和え きのこの清汁	ちらし野菜ご飯 カレイの煮付け 清汁			
		おやつ	イチゴ入りフルーツポンチ	イチゴ入りフルーツポンチゼリー			
17 ・ 31	月	昼	雑穀ご飯 ハ宝菜 ひじきのにんじんドレッシングサラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁	白菜の野菜ご飯 ひじきのにんじんドレッシングサラダ 味噌汁			
		おやつ	ツナの炊き込みご飯	ツナの炊き込み野菜ご飯			
4 ・ 18	火	昼	雑穀ご飯 季節の野菜と鶏肉の豆乳シチュー コールスロー パナナ	鶏ひき肉と季節の野菜の豆乳シチュー コールスロー パナナ			
		おやつ	きな粉蒸しパン	きな粉蒸しパン			
5 ・ 19	水	昼	雑穀ご飯 鮭のきのこあんかけ 白菜と油揚げの味噌汁	きのこの野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁			
		おやつ	芋けんぴ・豆乳スープ	クッキー・豆乳スープ			
6	木	昼	カレーうどん ふかし芋	豚肉のカレー野菜ご飯 ふかし芋			
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり			
7 ・ 21	金	昼	雑穀ご飯 鶏の照り焼き さつま芋サラダ キャベツとなめこの味噌汁 7日おにぎり 21日ぼたもち	雑穀ご飯 鶏の照り焼き さつま芋サラダ キャベツとなめこの味噌汁 さつま芋サラダ 味噌汁			
		おやつ	ぶどうゼリー・ビスケット	ぶどうゼリー・ビスケット			
8 ・ 22	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと豆腐のスープ	カレーリゾット スパゲッティサラダ スープ			
		おやつ	米ボンセン	米ボンセン			
10 ・ 24	月	昼	季節の野菜のチキンカレーライス 切り干し大根の胡麻サラダ	鶏挽き肉と季節の野菜のカレーリゾット 切り干し大根の胡麻サラダ			
		おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ			
11 ・ 25	火	昼	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ パナナ	チリコンカンの野菜ご飯 フレンチサラダ パナナ			
		おやつ	11日きな粉クッキー25日オートミールクッキー	11日きな粉クッキー25日オートミールクッキー			
12 ・ 26	水	昼	雑穀ご飯 きれいのゆかり焼き 高野豆腐とひじきの煮物 なめこ豆腐の味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 きれいのゆかり焼き 味噌汁			
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	きな粉ラスク・豆乳スープ			
13 ・ 27	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッティ ブロッコリーとツナの和え物 果物	大豆入りミートソースリゾット 果物			
		おやつ	13日きな粉蒸しパン27日コーンご飯	13日きな粉蒸しパン27日コーン野菜ご飯			
14 ・ 28	金	昼	雑穀ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 14日手作りジャムトースト	豚肉とキャベツの野菜ご飯 春雨サラダ			
		おやつ	りんごゼリー・おせんべい	りんごゼリー・おせんべい			
平均栄養価		3～5歳児		1歳児			
		エネルギー	462 kcal	エネルギー	408 kcal	エネルギー	385 kcal
		たん白	18.5 g	たん白	15.9 g	たん白	12.5 g
		脂質	10.3 g	脂質	9.5 g	脂質	9.3 g
		炭水化物	79.1 g	炭水化物	68.4 g	炭水化物	64.4 g
		食塩	0.9 g	食塩	1.0 g	食塩	0.9 g

\* 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

\* 3～5歳の手作りおやつは太字で記しています。

\* 飲み物は通常、麦茶となります。1～5歳児には水曜日のおやつに豆乳がでます。