

献立表

2023/03月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	水	御飯,豆腐みそ汁(えのき),白身魚のマヨネーズ焼き,じゃが芋きんぴら(ごま),パイン缶	牛乳,スイートポテト(米粉・ごま)
02	木	御飯,みそ汁(大根・わかめ),揚げだし豆腐(みぞれ煮),八宝菜,りんご	牛乳,プリン,クラッカー
03	金	雛祭り・ひな祭り寿司,そうめん汁,ほうれん草のみそ和え,ちくわの磯部揚げ,いちご	カルピス,誕生ケーキ
04	土	もずく丼,豚汁(厚揚げ),バナナ	麦茶,菓子パン
06	月	キッズピビンバ(ごま),みそ汁(なす・油揚げ),マカロニサラダ,みかん	牛乳,米粉おに蒸しパン
07	火	御飯,豆乳汁(かぼちゃ・野菜),豚肉のしょうが焼き(たまねぎ),キャベツのパインサラダ,いちご	牛乳,おにぎり(じゃこおかか)
08	水	御飯,すまし汁(はくさい・油あげ),白身魚とさつま芋のケチャップ煮,ゆでブロッコリー,もも缶	牛乳,おやつ小魚(ごま),大学かぼちゃ(ごま)
09	木	★ お弁当会	
10	金	御飯,けんちん汁(鶏肉),蒸しさばの照りつけ,白菜とほうれん草のごま和え,りんご	牛乳,沖縄ぜんざい
11	土	中華丼(はくさい),ゆし豆腐汁,バナナ	麦茶,菓子パン
13	月	御飯,イナムドッチ,わかさぎのごま揚げ(米粉),人参しりしり,ゆでいんげん,オレンジ	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
14	火	御飯,はるさめスープ(チンゲン菜・ごま),赤魚のポテトクリーム焼き,にんじんのシンプルサラダ,いちご	牛乳,チ子ミ(小松菜・豆腐・ごま)
15	水	御飯,みそ汁(たいこん・ねぎ),がんもどき,クープイリチー(にんじん),みかん	牛乳,豆乳くずもち
16	木	★お楽しみメニュー クラムチャウダー,ケチャップライス,ハンバーグ,フライドポテト,ブロッコリーの玉ねぎドレッシング,いちご	牛乳,大学芋(水あめ・ごま)
17	金	カレーライス,わかめスープ(ねぎ),キャベツとじゃこの酢あえ,パイン缶	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
18	土	★ 家庭保育協力願い	
20	月	御飯,ミネストローネ,白身魚のキャロット焼き,切干大根のサラダ(ツナ),りんご	牛乳,南瓜ホットケーキ
21	火	※ 春分の日(休園)	
22	水	御飯,みそ汁(さつま芋・こまつな),たらの揚げおろし煮,もやしのごま酢あえ(さやえんどう),いちご	牛乳,おにぎり(昆布)
23	木	ひじきごはん(ツナ・ごま),すまし汁(かぼちゃ・だいこん),豆腐のコーンみそ焼き,パイイリチー,パイン缶	牛乳,つぶつぶ人参ゼリー(寒天),caせんべい
24	金	御飯,豆腐すまし汁(油揚げ),豚肉とキャベツのみそ炒め,はるさめの酢の物(みかん),いちご	牛乳,さつま芋・れんこんチップ
25	土	★ 家庭保育協力願い	
27	月	菜飯(小松菜),みそ汁(だいこん・ねぎ),炒り豆腐(ちくわひじき),赤魚の香り焼き,りんご	牛乳,もずくヒラヤーチー
28	火	御飯,豆腐スープ(チンゲン菜・もやし),さわらの五目とろみ煮,いんげんのごま和え,オレンジ	牛乳,シナモントースト
29	水	沖縄そば,白和え(ほうれん草・にんじん・ごま),バナナ	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
30	木	御飯,豆腐すまし汁(わかめ・えのき),さばのカレー焼き,肉じゃが(豚肉),りんご	牛乳,蒸し芋
31	金	御飯,みそ汁(かぼちゃ・なす),レバーの胡麻ソースからめ,コールスローサラダ,ゆでブロッコリー,いちご	牛乳,チョコカップケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	551	20.9	17.1	269	2.7	395	0.42	0.46	36	5.7	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	96	91	108	105	108	183	135	128	164	158	100
3才未満児	439	17.5	14	258	2.3	292	0.33	0.41	26	4.3	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	95	109	122	100	155	132	146	130	130	87

献立表

2023 完全給食

3A

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	離乳食【おやつ】
01(水)	10倍粥 かつおだし汁 じゃがいも・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 じゃがいも・にんじんつぶし煮	硬粥 豆腐みそ汁(もやし) 白身魚煮 じゃがいも・にんじん煮	さつま芋かゆ
02(木)	10倍粥 かつおだし汁 白菜・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 白菜・玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・だいこん) 豆腐煮 白菜・玉ねぎ煮	人参おかゆ りんご
03(金)	10倍粥 しいたけだし汁 ほうれん草・人参ペースト	全粥 しいたけだし汁 ほうれん草・人参つぶし煮	硬粥 そうめん汁 ささみ煮 ほうれん草・人参煮	野菜かゆ いちご
04(土)	10倍粥 かつおだし汁 人参・ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 人参・ピーマンつぶし煮	硬粥 豚汁 人参・ピーマン煮	ミルク粥
06(月)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(なす・たまねぎ) 胡瓜・人参煮	青菜のおかゆ みかん
07(火)	10倍粥 昆布だし汁 玉ねぎ・南瓜ペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎ・南瓜つぶし煮	硬粥 豆乳汁(かぼちゃ・たまねぎ・こまつな) 豚肉煮 玉ねぎ・南瓜煮	しらす粥 いちご
08(水)	10倍粥 かつおだし汁 さつま芋・ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 さつま芋・ブロッコリーつぶし煮	硬粥 すまし汁(はくさい・たまねぎ・にんじん) 白身魚煮 さつま芋・ブロッコリー煮	かぼちゃ煮
09(木)	★ お弁当会			だし粥
10(金)	10倍粥 かつおだし汁 白菜・ほうれん草ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜・ほうれん草つぶし煮	硬粥 すまし汁(豆腐・だいこん) 白身魚煮 白菜・ほうれん草煮	根菜のおかゆ りんご
11(土)	10倍粥 白菜・人参ペースト	全粥 ゆし豆腐 白菜・人参つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐 白菜・人参煮	ミルク粥
13(月)	10倍粥 かつおだし汁 人参・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参・玉ねぎつぶし煮	硬粥 豚肉のすまし汁 人参・玉ねぎ煮	みそ粥 オレンジ
14(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参・胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 人参・胡瓜つぶし煮	硬粥 はるさめスープ(チンゲン菜) 白身魚煮 人参・胡瓜煮	青菜のお粥 いちご
15(水)	10倍粥 かつおだし汁 人参・ひじきペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 人参・ひじきつぶし煮	硬粥 みそ汁(たいこん・たまねぎ) 豆腐煮 人参・ひじき煮	きな粉粥 みかん
16(木)	10倍粥 野菜だし汁 玉ねぎ・ブロッコリーペースト	全粥 野菜だし汁 玉ねぎ・ブロッコリーつぶし煮	硬粥 クラムチャウダー 玉ねぎ・ブロッコリー煮	さつま芋煮 いちご

献 立 表

様式F11

2023 完全給食

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7～8【中期】	離乳食9～11【後期】	離乳食【おやつ】
17(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ・人参つぶし煮	硬粥 わかめスープ キャベツ・人参煮	マッシュポテト
18(土)	★ 家庭保育協力願い			
20(月)	10倍粥 野菜だし汁 キャベツ・じゃが芋ペースト	全粥 野菜だし汁 キャベツ・じゃが芋つぶし煮	硬粥 ミネストローネ 白身魚煮 キャベツ・じゃが芋煮	かぼちゃのお粥
21(火)	※ 春分の日（休園）			
22(水)	10倍粥 かつおだし汁 大根・いんげんペースト	全粥 かつおだし汁 大根・いんげんつぶし煮	硬粥 みそ汁（さつま芋・こまつな） 白身魚煮 大根・いんげん煮	野菜かゆ いちご
23(木)	10倍粥 かつおだし汁 パパイヤ・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 パパイヤ・人参つぶし煮	硬粥 野菜汁（かぼちゃ・だいこん） 豆腐煮 パパイヤ・人参煮	コーン粥
24(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ・人参つぶし煮	硬粥 すまし汁 キャベツ・人参煮 豚肉煮	さつま芋煮 いちご
25(土)	★ 家庭保育協力願い			
27(月)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき・にんじんペースト	菜粥（全粥） かつおだし汁 ひじき・にんじんつぶし煮	菜粥（硬粥） みそ汁（だいこん） 白身魚煮 ひじき・にんじん煮	野菜かゆ りんご
28(火)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ・人参つぶし煮	硬粥 豆腐すまし汁（にんじん） 白身魚煮 玉ねぎ・人参煮	きなこ粥 オレンジ
29(水)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 ほうれん草・にんじんつぶし煮	硬粥 そば汁 豆腐煮 ほうれん草・にんじん煮	人参のおかゆ バナナ
30(木)	10倍粥 昆布だし汁 じゃが芋・玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 じゃが芋・玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（わかめ） 豚肉煮 じゃが芋・玉ねぎ煮	いも煮 りんご
31(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ・ブロッコリーつぶし煮	硬粥 みそ汁（かぼちゃ・なす） シバーペースト キャベツ・ブロッコリー煮	南瓜かゆ いちご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。