

令和6年度 3月のしょくじ

大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン 切り干し大根 きゅうり	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 ビシソル・ハート
3月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 甘酢和え(もやし) じゃこの佃煮風	肉 汁	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し きな粉	にんじん コーン缶詰 たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり	精白米 じゃがいも 三温糖 いりごま(白) マカロニ(乾)
4火	牛乳 せんべい	ちらしずし さけの塩焼き ほうれん草と人参のおひたし ゆばのすまし汁	魚 焼	牛乳 ひなあられ デコボン	普通牛乳 しらす干し さけ(切り身) かつお節 だし(かつお) 湯葉(干し)	にんじん 干しいたけ 焼きのり(きざみ) ほうれんそう 葉ねぎ だし(昆布) デコボン	塩せんべい 精白米 三温糖 いりごま(白) サラダ油 ひなあられ
5水	牛乳 温野菜(カリフラワ-)	ご飯 高野豆腐の酢豚風 三色酢の物	豆 炒	牛乳 ヨーグルト りんご	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	カリフラワー たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり りんご	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖
6木	牛乳 清見オレンジ	ご飯 千草焼き さつまいもの甘煮 和風きのこスープ	卵 焼	牛乳 *黒糖ちんすこう	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお)	清見オレンジ 干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば)	精白米 サラダ油 さつまいも 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖 いりごま(白)
7金	牛乳 ビスケット	ご飯 ハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー・ニンジン) 春雨スープ	肉 焼	牛乳 *ベイクドチーズケー キ	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 だし(かつお) クリームチーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ はるさめ 干しいたけ レモン	ビシソル・ハート 精白米 パン粉 サラダ油 はるさめ かたくり粉 ホットケーキミックス 三温糖
8土	牛乳 クラッカー	ご飯 肉豆腐 わかめサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 牛肉もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ 葉ねぎ にんじん 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	クラッカー 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 塩せんべい
10月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め きゅうりの酢の物	肉 炒	牛乳 いり小魚 いよかん	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ しらす干し だし(かつお) 煮干し	にんじん キャベツ カリフラワー パプリカ にら きゅうり 乾燥わかめ いよかん	精白米 ごま油 三温糖
11火	牛乳 粉ふきいも	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 和風サラダ	豆 煮	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 大豆(乾) 鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰) ホール だし(昆布) キャベツ きゅうり れんこん 糸みつば(青みつば)	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麩) バター
12水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 かいじゅう揚げ 春雨の酢の物 野菜スープ	肉 揚	牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 プロセスチーズ 牛肉もも・脂少 しらす干し だし(かつお)	にんじん、ピーマン きゅうり 乾燥わかめ たまねぎ こまつな もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) ハチツプル(缶詰) みかんジュース(100%)	精白米 さつまいも 薄力粉(1等) サラダ油 はるさめ いりごま(白) 三温糖
13木	牛乳 塩せんべい	ご飯 五目卵焼き 甘酢キャベツ えのきたけのすまし汁	卵 焼	牛乳 おにぎり(あずきご はん)	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) あずき(乾)	干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 キャベツ えのきたけ だし(昆布)	ミニハート 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(黒)
14金	牛乳 デコボン	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草と春菊のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *和風スパゲティ	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) ツナ缶(水煮ルーカ)ライト	デコボン ほうれんそう しゅんぎく にんじん 乾燥わかめ たまねぎ ぶなしめじ ピーマン	精白米 いりごま(白) 三温糖 スパゲティ(乾) サラダ油

幼保支援課

\*は手作りおやつです

3歳以上児	エネルギー 567kcal	たんぱく質 22.5g	脂肪 17.7g	3歳未満児	エネルギー 491kcal	たんぱく質 19.2g	脂肪 15.5g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
15土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 野菜ソテー	肉 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ	ビスケット・ハード 精白米 しらたき サラダ油 クラッカー
17月	牛乳 ウエハース	ご飯 照り焼きチキン マカロニサラダ 人参スープ	肉 焼	牛乳 ヨーグルト きらず揚げ	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ だし(昆布)	ウエハース 精白米 三温糖 マカロニ(乾) マネズマイ 調味料 きらず揚げ天然塩
18火	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 ししゃものみりん干し 高野豆腐の含め煮 五目みそ汁	魚 焼	牛乳 *二色ぼたもち風	普通牛乳 みりん干し(ししゃも) 高野豆腐 だし(かつお) 油あげ だし(煮干し) あずき(乾) きな粉	ブロッコリー にんじん グリーンピース(冷凍) だし(昆布) ごぼう しいたけ 葉ねぎ	精白米 三温糖
19水	牛乳 清見オレンジ	ご飯 変わりオムレツ 野菜の酢みそ和え わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 *粉ふきいも プロセスチーズ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし(かつお) プロセスチーズ	清見オレンジ にんじん たまねぎ 大根 キャベツ 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 じゃがいも
21金	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 中華風酢の物	魚 煮	牛乳 かりんとう はっさく	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) 鶏肉(ささ身)	にんじん 大根 れんこん きゅうり はっさく	精白米 じゃがいも 三温糖 はるさめ ごま油 おとうふ屋さんのかりんとう
22土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 もやしサラダ	豆 炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら もやし きゅうり	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ビスケット・ハード
24月	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 厚揚げの煮物 野菜ソテー	豆 煮	牛乳 かりんとう デコボン	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ブロッコリー にんじん ごぼう こまつな キャベツ ピーマン デコボン	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 サラダ油 キヌアかりんとう
25火	牛乳 りんご	ご飯 ポークカレー 三色ごま和え	肉 汁	牛乳 *いちごジャムクラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお)	りんご たまねぎ にんじん もやし きゅうり	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) 三温糖 クラッカー いちごジャム
26水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さばの香味焼き コーンサラダ けんちん汁	魚 焼	牛乳 *グレープゼリー せんべい	普通牛乳 さば(切り身) 豆腐(木綿) だし(かつお)	にんじん、しょうが コーン缶詰 きゅうり キャベツ ごぼう、大根 葉ねぎ だし(昆布) 寒天 ぶどう天然果汁(100%)	精白米 サラダ油 三温糖 ミニのりすけ
27木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 小魚サラダ 豆腐としめじのみそ汁	肉 焼	牛乳 *ポップコーン プロセスチーズ	普通牛乳 鶏てりやき用もも しらす干し 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) プロセスチーズ	マ・ルド(乳分・低糖) しょうが キャベツ きゅうり トマト がなしめじ	塩せんべい 精白米 三温糖 サラダ油 ポップコーン
28金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ツナ入り卵焼き きんぴらごぼう 大根とわかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 クラッカー 清見オレンジ	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ルー)ライト だし(かつお)	たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん 大根 乾燥わかめ 葉ねぎ 清見オレンジ	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) クラッカー
29土	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ キャベツ 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 塩せんべい