

令和7年度 3月のしょくじ

大津市幼保支援課

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
2 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）
3 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
4 水	牛乳 温野菜（カリフラワ ー）	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 豚ひき肉 だし（かつお）	カリフラワー 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）
5 木	牛乳 ビスケット	ご飯 高野豆腐の酢豚風 もやしサラダ	豆 炒	牛乳 ヨーグルト はっさく	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 ヨーグルト（加糖）	たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり はっさく	ビスケット・ハード 精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油
6 金	牛乳 りんご	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	りんご たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ にら 干しいたけ レモン	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
7 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
9 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 りんご	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 りんご	精白米 ごま油 三温糖
10 火	牛乳 ビスケット	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）	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま（黒）
11 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 清見オレンジ せんべい	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 清見オレンジ	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 塩せんべい
12 木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	豆 煮	牛乳 *きなこ蒸しパン	普通牛乳 大豆（乾） 鶏肉（もも皮なし） きな粉 豆乳（調整）	たまねぎ にんじん ピーマン トマト（缶詰） だし（昆布） キャベツ きゅうり	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 マカロニ（乾） マヨネーズ [※] 調味料 薄力粉（1等）
13 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 *いちごジャムクラッ カー	普通牛乳 さば（切り身） だし（かつお） 豆腐（絹ごし） だし（煮干し）	デコボン ほうれんそう しゅんぎく にんじん 乾燥わかめ	精白米 いりごま（白） 三温糖 クラッカー いちごジャム
14 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 せんべい	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 塩せんべい

3歳以上児

1杯分 - 577kcal

タンパク質 22.6g

脂質 17.8g

3歳未満児

1杯分 - 497kcal

タンパク質 19.3g

脂質 15.7g

*は手作りおやつです

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
16月	牛乳 ウエハース	ご飯 照り焼きチキン コーンサラダ 人参スープ	肉 焼	牛乳 ヨーグルト いよかん	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし (かつお) ヨーグルト (加糖)	コーン缶詰 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 干ししいたけ だし (昆布) いよかん	ウエハース 精白米 三温糖 サラダ油
17火	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 *レーズンスコーン	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし (かつお) 鶏肉 (ささ身) 豆乳 (調整)	にんじん 大根 れんこん きゅうり レーズン	精白米 じゃがいも 三温糖 はるさめ ごま油 ホットケーキミックス サラダ油
18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 *二色ぼたもち風	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし (かつお) あずき (乾) きな粉	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
19木	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 *粉ふきいも プロセスチーズ	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) プロセスチーズ	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 じゃがいも
21土	牛乳 クラッカー	ご飯 麻婆豆腐 おじゃこ入酢の物	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) しらす干し	たまねぎ にんじん にら キャベツ 乾燥わかめ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ビスケット・ハート*
23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
24火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ボークカレー 切り干しサラダ	肉 汁	牛乳 *グレープゼリー せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり 寒天 ぶどう天然果汁 (100%)	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 鉄塩せん
25水	牛乳 粉ふきいも	ご飯 さばの香味焼き 和風サラダ 大根とわかめのすまし汁	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) ツナ缶 (水煮ルーク)ライト	しょうが、キャベツ きゅうり にんじん れんこん 糸みつば (青みつば) 大根、乾燥わかめ 葉ねぎ、たまねぎ ぶなしめじ ピーマン	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 スパゲティ (乾)
26木	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 小魚サラダ けんちん汁	肉 焼	牛乳 りんご クラッカー	普通牛乳 鶏てりやき用もも しらす干し 豆腐 (木綿) だし (かつお)	にんじん マロド (ルッヅ・低糖) しょうが キャベツ きゅうり、トマト ごぼう、大根 葉ねぎ だし (昆布) りんご	精白米 三温糖 サラダ油 クラッカー
27金	牛乳 清見オレンジ	ご飯 ツナ入り卵焼き きんぴらごぼう 豆腐としめじのみそ汁	卵 焼	牛乳 *おにぎり (きつね)	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶 (水煮ルーク)ライト だし (かつお) 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し) 油あげ	清見オレンジ たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん ぶなしめじ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白)
28土	牛乳 せんべい	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 三色酢の物	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豆腐 (木綿) 豚もも・脂少 だし (かつお)	たまねぎ にんじん グリーンピース (冷凍) しいたけ 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 ビスケット・ハート*
30月	牛乳 クラッカー	ご飯 がんもとひじきの含め煮 もやしのごま酢和え	豆 煮	牛乳 *麴のラスク	普通牛乳 がんもどき 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	ほしひじき にんじん もやし こまつな	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま (白) 三温糖 焼きふ (小町麴) バター