

令和5年度後期予定献立一覧表（3月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

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のになるもの		熱や力のもとになるもの		
					1	2	3	4	5	6	
1金	ごはん	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
2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 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ 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 4月			睡ちらしずし・だしから揚げ・ブロッコリー オレンジ・手揉麩のすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化) あられ	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 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・オリーブ 葱	米・酢・砂糖・醤油 片栗粉・上新粉・手揉麩 あられ	白ごま サラダ油
5火	ごはん	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *ふわふわフワフワパンケーキ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し ブレイクヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ グリンピース・なめこ 葱・ブロッコリー・ブロッコリーストウ	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
6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 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	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・スイトコーン 玉葱・葱	ローソンのキャベツ・スープの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油
7木	ごはん	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油
8金	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 マドレーヌ	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキム ビザチーズ	人参	玉葱・スイトコーン グリンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	サラダ油
9土	パン	パン	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・強化ウエハース ビスケット	サラダ油
11月	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 *豆腐ドーナッツ	厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	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 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
12火	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 クラッカー チーズ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブレイクチーズ	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・クラッカー	サラダ油
13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・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
14木	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	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
15金	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	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
16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 グリンピース キャベツ	スパゲッティ・キャベツ ウスターソース・スープの素 かりんとう	バター サラダ油
18月	ごはん	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・スープの素・醤油 片栗粉・マカロニ	サラダ油 ごま油
19火	ごはん	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳	牛乳 せんべい	白身魚すり身 卵・豆腐・味噌 おから・鶏ひき肉・かつお節	牛乳 出し昆布 煮干し	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	サラダ油
21木	ごはん	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *ふわふわフワフワパンケーキ	鶏ひき肉 さつま揚げ・豆腐 卵・味噌	牛乳 煮干し ブレイクヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ グリンピース・なめこ 葱・ブロッコリー・ブロッコリーストウ	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
22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 おかき おやついりこ	鶏肉	牛乳 干若布 おやついりこ	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・スイトコーン 玉葱・葱	ローソンのキャベツ・スープの素 砂糖・醤油・おかき	サラダ油
23土		パン	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・強化ウエハース ビスケット	サラダ油
25月	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 *豆腐ドーナッツ	厚揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	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 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
26火	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 ビーマン パセリ	玉葱 キャベツ れんこん	ローソンのじゃがいも ウスターソース・キャベツ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油
27水	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 クラッカー チーズ	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブレイクチーズ	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・クラッカー	サラダ油
28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・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
29金	ごはん	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	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
30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 マドレーヌ	合挽肉 まぐろ油漬	牛乳 スキム ビザチーズ	人参	玉葱・スイトコーン グリンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 マドレーヌ	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 μgRE	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	404	18.7	17.6	299	1.9	2	424	0.27	0.46	24
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	501	20.2	18.1	333	1.7	1.8	374	0.27	0.49	20

※月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。