

# 予 定 献 立 表 (未満児)

令和 7年 3月 1日～令和 7年 3月31日分

給食日数 25日

| 月    | 日 | 曜日 | 10時       | 昼食  | 3時                   | 血や肉をつくるもの<br>赤群                                   | 力や体温となるもの<br>黄群  | 体の調子をよくするもの<br>緑群  | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] | 脂質<br>[g] | 食塩<br>相当量<br>[g] |
|------|---|----|-----------|---|----------------------|---|--|--|-----------------|------------|-----------|------------------|
| 3    | 1 | 土  | せんべい (15) | こがたばんおんぶ, 牛乳200 (パック), ばなな                                    | せんべい (15)            | 生乳  | 甘辛せんべい, プレミックス粉, 車糖, ミルクチョコレート, パター                    | バナナ  | 512             | 12.3       | 11.3      | 1.0              |
| 3    | 月 |    | 牛乳100ml   | ごはん, にくだんごのあまからに, キャベツともやしのスープ, まかろにさらだ(まよどれ)                 | 麦茶, せんべい (15)        | 生乳, ぶたひき肉, 全卵                                     | こめ, パン粉, でん粉, 植物油, 車糖, マカロニ・スパゲッティ, フレンチドレッシング, 甘辛せんべい | にんじん, たまねぎ, キャベツ, りよくとうもやし, きゅうり, スイートコーン 缶詰                     | 567             | 18.6       | 21.5      | 2.1              |
| 4    | 火 |    | 麦茶        | ごはん, 麻婆豆腐, じゃがいもにんじんのみそしる, 中華つけ, ばなな (1/2)ほん                  | 牛乳100ml, らすく (ここあ)   | 豆腐, ぶたひき肉, 煮干し, 生乳                                | こめ, でん粉, 車糖, 植物油, じゃがいも, さらめ糖, 焼きふ                     | 根深ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, きゅうり, パナナ                                | 548             | 22.5       | 18.4      | 2.4              |
| 5    | 水 |    | ヤクルト      | ごはん, チキンカレー, コールスロー, こまつなとしめじのすーぶみろく                          | 麦茶, マカロニのあべかわ        | ヤクルト, とりむね [成鶏肉], まこんぶ, 生乳, ベーコン, きな粉             | こめ, じゃがいも, 植物油, マカロニ・スパゲッティ, さらめ糖                      | にんじん, たまねぎ, にんにく, キャベツ, スイートコーン 缶詰, ほんしめじ, こまつな                  | 472             | 15.7       | 13.2      | 2.4              |
| 6    | 木 |    | 麦茶        | ごはん, 磯煮, ふとわかめの味噌汁, かぶと胡瓜の塩もみ, おれんじ                           | よーぐる, クラッカー (15)     | だいや, ぶたもも, さつま揚げ, 湯通し塩蔵わかめ, 煮干し, ヨーグルト            | こめ, じゃがいも, 植物油, 車糖, 焼きふ, クラッカー                         | にんじん, ひじき, スイートコーン 缶詰, かぶ, きゅうり, ネーブル                            | 414             | 15.7       | 8.0       | 2.1              |
| 7    | 金 |    | 牛乳100ml   | ごはん, 肉じゃが (豚), きのこスープ (中華), 胡瓜とツナのあえ物, ばなな (1/2)ほん            | 牛乳100ml, くりむばん       | 生乳, ぶたもも, ベーコン, まぐろ 缶詰                            | こめ, じゃがいも, しらたき, 植物油, 車糖, ごま, クリームパン                   | たまねぎ, さやいんげん, にんじん, えのきたけ, ほんしめじ, 生しいたけ, きゅうり, パナナ               | 661             | 22.6       | 19.3      | 1.9              |
| 8    | 土 |    | せんべい (15) | こがたばんおんぶ, 牛乳200 (パック), ばなな                                    | せんべい (15)            | 生乳  | 甘辛せんべい, プレミックス粉, 車糖, ミルクチョコレート, パター                    | バナナ  | 512             | 12.3       | 11.3      | 1.0              |
| 10   | 月 |    | 牛乳100ml   | ごはん, えいようきんぴら, かぼちゃのみそ汁, キャベツとわかめのサラダ, ばなな (1/2)ほん            | 麦茶, せんべい (15)        | 生乳, ぶたかた, さつま揚げ, 油揚げ, 煮干し, 湯通し塩蔵わかめ               | こめ, 植物油, 車糖, 甘辛せんべい                                    | ごぼう, にんじん, 青ピーマン, 西洋かぼちゃ, 根深ねぎ, 生しいたけ, キャベツ, きゅうり, パナナ           | 482             | 14.8       | 12.7      | 2.5              |
| 11   | 火 |    | 麦茶        | ごはん, にくいりやきそば (2.5びーまん)いり, 卵スープ, 胡瓜のピクルス                      | 牛乳100ml, むしぼん        | ぶたもも, 全卵, 生乳                                      | こめ, 中華めん, 植物油, でん粉, 車糖, 薄力粉                            | にんじん, 青ピーマン, キャベツ, 生しいたけ, たまねぎ, きゅうり                             | 487             | 16.2       | 11.5      | 1.9              |
| 12   | 水 |    | ヤクルト      | ごはん, 親子煮, キャベツときゅうりのサラダ, だいこんとベーコンのすーぶ                        | 麦茶, ぶどうゼリー           | ヤクルト, とりむね [成鶏肉], 全卵, ベーコン                        | こめ, 車糖, 植物油  | にんじん, たまねぎ, グリンピース, 水煮缶詰, キャベツ, きゅうり, だいこん, 根深ねぎ, 乾しいたけ, ぶどう果実飲料 | 369             | 12.9       | 8.8       | 1.8              |
| 13   | 木 |    | 麦茶        | ごはん, クリームシチュー, きりぼしさらだ, ばなな (1/2)ほん                           | 麦茶, 塩ゆでじゃが芋 (70)     | ぶたもも, 生乳  | こめ, じゃがいも, 植物油, 普通はるさめ, 車糖                             | にんじん, たまねぎ, 切干しいたけ, きゅうり, パナナ                                    | 384             | 10.4       | 7.4       | 0.8              |
| 14   | 金 |    | 牛乳100ml   | ごはん, 鳥のからあげ, ちんげんさいのすーぶ, かぼちゃのさらだ(まよどれ)                       | 牛乳100ml, びすけつと (1.5) | 生乳, 全卵, とり手羽 [若鶏肉]                                | こめ, でん粉, 植物油, フレンチドレッシング, ビスケット                        | しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, 西洋かぼちゃ, きゅうり, スイートコーン 缶詰               | 517             | 19.4       | 20.7      | 2.1              |
| 15   | 土 |    | せんべい (15) | こがたばんおんぶ, 牛乳200 (パック), ばなな                                    | せんべい (15)            | 生乳  | 甘辛せんべい, プレミックス粉, 車糖, ミルクチョコレート, パター                    | バナナ  | 512             | 12.3       | 11.3      | 1.0              |
| 17   | 月 |    | 牛乳100ml   | ごはん, とりちゃんこ (はくさいなし)きやべつ, ばすたさらだ(まよどれ), あつあげにつけ               | 麦茶, せんべい (15)        | 生乳, とりもも [若鶏肉], 油揚げ, 生揚げ                          | こめ, 板こんにやく, ごま, 植物油, マカロニ・スパゲッティ, マヨネーズ, 車糖, 甘辛せんべい    | だいこん, にんじん, 根深ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, スイートコーン 缶詰             | 512             | 19.3       | 19.6      | 2.6              |
| 18   | 火 |    | 麦茶        | ごはん, いら豆腐, じゃがいもさらだ(まよどれ), △豆腐と大根のみそ汁, ばなな (1/2)ほん            | 牛乳100ml, つなばり        | 豆腐, ぶたひき肉, 全卵, 煮干し, 生乳, まぐろ 缶詰, あおの               | こめ, 車糖, 植物油, じゃがいも, フレンチドレッシング, プレミックス粉, マヨネーズ         | にんじん, たまねぎ, グリンピース, 水煮缶詰, きゅうり, だいこん, さやえんどう, パナナ                | 596             | 22.1       | 22.8      | 3.0              |
| 19   | 水 |    | ヤクルト      | ごはん, 野菜カレー, 小松菜のサラダ, △かぶとウインナーのミルクスープういんなーみるく                 | 麦茶, せんべい (15)        | ヤクルト, ぶたヒレ, ソーセージ, 生乳                             | こめ, じゃがいも, 植物油, 車糖, 甘辛せんべい                             | にんじん, たまねぎ, なす, 西洋かぼちゃ, さやいんげん, こまつな, スイートコーン 缶詰, かぶ, かぶ薬        | 483             | 12.4       | 13.9      | 2.7              |
| 21   | 金 |    | 牛乳100ml   | ごはん, ちくぜんに(じゃが), 豆腐・えのき・わかめの味噌汁, こまつなとにんじんのおかかあえ, ばなな (1/2)ほん | 牛乳100ml, ひとくちどーなつ    | 生乳, とりむね [成鶏肉], 焼き竹輪, 豆腐, 煮干し, 湯通し塩蔵わかめ, かつお節, 全卵 | こめ, じゃがいも, 板こんにやく, 車糖, 植物油, 薄力粉                        | にんじん, えのきたけ, こまつな, パナナ, 干しぶどう                                    | 608             | 25.3       | 18.5      | 2.5              |
| 22   | 土 |    | せんべい (15) | こがたばんおんぶ, 牛乳200 (パック), ばなな                                    | せんべい (15)            | 生乳  | 甘辛せんべい, プレミックス粉, 車糖, ミルクチョコレート, パター                    | バナナ  | 512             | 12.3       | 11.3      | 1.0              |
| 24   | 月 |    | 牛乳100ml   | ごはん, ごぼうあげ, じゃがいものみそ汁, キャベツのごま酢あえ, ばなな (1/2)ほん                | 麦茶, せんべい (15)        | 生乳, ぶたかた, さつま揚げ, 煮干し                              | こめ, 植物油, 車糖, じゃがいも, ごま, 甘辛せんべい                         | ごぼう, にんじん, 青ピーマン, 根深ねぎ, キャベツ, きゅうり, パナナ                          | 491             | 14.7       | 13.2      | 2.3              |
| 25   | 火 |    | 麦茶        | ごはん, 煮込みうどん (ゆで60鶏), 胡瓜の塩もみ, そふとさつまあげに1/2                     | 牛乳100ml, 黒むしパン       | とりむね [成鶏肉], 油揚げ, 煮干し, さつま揚げ, 生乳, 全卵               | こめ, うどん, 車糖, 薄力粉, 黒砂糖                                  | にんじん, 根深ねぎ, きゅうり   | 482             | 17.6       | 8.7       | 2.7              |
| 26   | 水 |    | ヤクルト      | たまごチャーはん, ごぼうサラダ, キャベツといんげんのスープ, ポイルウインナー (20)                | 麦茶, クラッカー (15)       | ヤクルト, 全卵, ベーコン, ソーセージ, 生乳                         | こめ, 植物油, ごま, マヨネーズ, クラッカー                              | ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, さやいんげん                              | 470             | 11.0       | 15.6      | 1.3              |
| 27   | 木 |    | 麦茶        | ごはん, 豆腐なげつと (50), 大根と揚げの味噌汁, 胡瓜ともやしのナムル, ばなな (1/2)ほん          | 麦茶, せんべい (15)        | 豆腐, とりひき肉, プロセスチーズ, 全卵, 粉乳, 煮干し, 油揚げ              | こめ, パン粉, 植物油, 車糖, ごま, 甘辛せんべい                           | 根深ねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, りよくとうもやし, パナナ                            | 445             | 17.6       | 13.1      | 2.2              |
| 28   | 金 |    | 牛乳100ml   | ごはん, ゆーりんちー, ちんげんさいのすーぶ, かぼちゃのさらだ(まよどれ)                       | 牛乳100ml, びすけつと (1.5) | 生乳, 全卵, とり手羽 [若鶏肉]                                | こめ, でん粉, 植物油, フレンチドレッシング, ビスケット                        | しょうが, にんにく, チンゲンサイ, にんじん, 西洋かぼちゃ, きゅうり, スイートコーン 缶詰               | 518             | 19.4       | 20.7      | 2.1              |
| 29   | 土 |    | せんべい (15) | こがたばんおんぶ, 牛乳200 (パック), ばなな                                    | せんべい (15)            | 生乳  | 甘辛せんべい, プレミックス粉, 車糖, ミルクチョコレート, パター                    | バナナ  | 512             | 12.3       | 11.3      | 1.0              |
| 31   | 月 |    | 牛乳100ml   | ごはん, にくだんごのあまからに, まかろにさらだ(まよどれ), キャベツともやしのスープ                 | 麦茶, せんべい (15)        | 生乳, ぶたひき肉, 全卵                                     | こめ, パン粉, でん粉, 植物油, 車糖, マカロニ・スパゲッティ, フレンチドレッシング, 甘辛せんべい | にんじん, たまねぎ, きゅうり, スイートコーン 缶詰, キャベツ, りよくとうもやし                     | 567             | 18.6       | 21.5      | 2.1              |
| 期間平均 |   |    |           |   |                      |   |  |  | 505             | 16.3       | 14.6      | 1.9              |