



| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ) | エネルギーたんぱく質脂質・塩分 ()は1・2歳 |
|---------|--|---|--|--|
| 1 水 | ドッグパン 鮭のムニエル 洋風ひじき ミネストローネスープ | ドッグパン(1個)／紅鮭(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、小麦粉(3)、無塩バター(4)／芽ひじき(1.5)、ショルダーベーコン(3)、にんじん(7)、ピーマン(3)、コーン(5)、にんにく(0.2)、オリーブ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1)／ショルダーベーコン(10)、手亡豆(10)、たまねぎ(20)、じゃがいも(15)、にんじん(6)、にんにく(0.2)、トホホ(10)、トマトソース缶(15)、とりがらスープ(4)、赤ワイン(0.5)、食塩(0.2)、オリーブ油(0.3)、さとう(2)、淡口しょうゆ(0.5)／軟竹キクラ(2.5)、さとう(4)、にんじん(7)、木綿豆腐(20)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5) | ◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 にんじんドーナツ | 621(540) 28.7(26.0) 22.8(20.8) 1.9(1.5) |
| 2 木 | ごはん 五目炒め 卵とわかめのスープ | 米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／たまご(15)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう、淡口しょうゆ(1)、ごま油(0.1) | ◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 ミニ野菜スティック 1才からのサッポロポテト ハイ！チーズ | 553(477) 24.5(21.1) 15.9(15.1) 1.6(1.4) |
| 3 金 | ちらし寿司 鯖の西京焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁 清見オレンジ | 米(40g)、だし昆布(0.5)、さとう(3)、米酢(5)、食塩(0.4)、高野 細切り(3)、干しいたけ(1)、にんじん(5)、ちりめんじゃこ(3)、きぬさや(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)／さわら(40)、白みそ(4)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1)／キャベツ(20)、チンゲンサイ(12)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、えのきたけ(6)、にんじん(6)、菜の花(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) | ◎牛乳 ◎畑のクラッカー ショア ひなあられ 元氣水族館のなかまたち | 517(550) 24.2(25.4) 10.0(13.2) 1.9(1.5) |
| 4 土 | 味噌ラーメン ツナじゃが | 干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2) | ◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ぼたぼた焼き メーブルビスケット | 506(458) 24.6(21.3) 14.1(13.5) 2.5(2.0) |
| 6 月 | ごはん キーマカレー ビーフンソテー | 米(60g)／豚ミンチ肉(30)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、たまねぎ(40)、にんじん(20)、トホホ缶(20)、だいず(20)、なたねサラダ油(0.5)、とりがらスープ(2)、カレー粉(3)、コクと旨みのまるやかカレー(7)、トマトチャップ(8)、食塩(0.1)、こしょう／焼豚(6)、ビーフン(7)、ほうれんそう(12)、キャベツ(20)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう | ◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳、ひじきスティック おこめでつくったパフスナック ソース味 デコボン | 627(533) 22.9(19.5) 19.4(18.5) 1.6(1.3) |
| 7 火 | たけのこごはん 焼き魚 菜の花のソテー 豆腐のみそ汁 | 米(45g)、たけのこ(水煮)(10)、にんじん(3)、うすあげ(3)、だし昆布(0.5)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(2)、みりん(1)／ほっけ(50)、食塩(0.2)／ロースハム(6)、菜の花(5)、キャベツ(30)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、ごまつな(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／さつまいも(30)、米粉(6)、小麦粉(10)、アキザグバウダ(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1) | ◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 鬼まんじゅう | 503(444) 23.9(22.3) 12.2(11.7) 1.9(1.5) |
| 8 水 | ごはん 筑前煮 豆腐のすまし汁 焼きのり | 米(50g)／鶏もも肉(25)、ごぼう(10)、にんじん(10)、板こんにゃく(10)、ちくわ(3)、れんこん(5)、冷凍さといも(20)、干しいたけ(0.5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20)、じゃがいも(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、チンゲンサイ(6)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、甘酒(10) | ◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 甘酒のケーキ | 535(480) 20.1(18.0) 13.5(13.3) 1.1(0.9) |
| 9 木 | うすまきパン トンカツ ブロッコリー コンソープ みかん缶 | うすまきパン(1個)／豚ヒレ肉(40)、食塩(0.1)、こしょう、マヨドレッシング(3)、小麦粉(6)、パン粉(10)、なたね油(4)、トマトチャップ(3)、おろしソース(2)、さとう(1)／ブロッコリー(20)、にんじん(10)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン(30)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう | ◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 元氣水族館のなかまたち パリパリパンキン | 651(576) 28.8(26.3) 24.0(21.9) 1.7(1.4) |
| 10 金 | ごはん 魚のマヨドレ焼き ほうれん草のソテー 豆腐のみそ汁 | 米(50g)／ホキ(40)、食塩(0.1)、こしょう、なたねサラダ油(0.2)、マヨドレッシング(6)／ほうれんそう(15)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(1)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(10)、干しわかめ(0.2)、しめじ(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／小麦粉(13)、たまご(15)、パラベーコン(7)、キャベツ(30)、ながいも(6)、あおねぎ(3)、なたねサラダ油(1.5)、トンカツソース(5)、けずりぶし(1) | ◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き | 513(469) 23.3(21.8) 17.6(17.0) 2.2(1.8) |
| 11 土 | 肉うどん 切干大根の炒め煮 | 干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5) | ◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 元氣薄焼きせんべい たべっ子ベイビーおやさい | 503(458) 20.7(18.5) 14.4(13.6) 3.4(2.8) |
| 13 月 | ごはん 揚げじゃが芋のうま煮 豆腐のみそ汁 | 米(50g)／じゃがいも(55)、なたね油(4)、牛もも肉(25)、あおねぎ(3)、えだまめ(4)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2.5)、料理酒(0.5)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) | ◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 メロンパン りんご | 673(572) 24.3(20.3) 24.6(22.0) 1.4(1.2) |
| 14 火 | あずきご飯 鶏の照焼き 人参とブロッコリー 菜の花のすまし汁 清見オレンジ(卒園児) | もち米(15g)、米(25)、あずき(6)、食塩(0.2)／鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぷん(1)／にんじん(15)、ブロッコリー(15)、食塩(0.1)、エッグクエアーマヨネーズ(1個)／木綿豆腐(20)、菜の花(6)、たまねぎ(12)、えのきたけ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) | ◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん 牛乳 お米リング甘口しょうゆ味 白い風船ミルククリーム お祝いゼリー | 603(516) 21.7(20.5) 25.3(21.3) 1.3(1.1) |
| 15 水 | ごはん 鱈のパン粉焼き 野菜ソテー 野菜スープ | 米(50g)／とろあじ(40)、食塩(0.2)、こしょう、白ワイン(1)、パン粉(2)、なたねサラダ油(0.5)、無塩バター(4)／キャベツ(30)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.5)／ワインナーソーセージ(0.2本)、じゃがいも(20)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、ほうれんそう(5)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)／おつゆ麩(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)、くろごま(1) | ◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 麩のラスク バナナ | 537(493) 21.4(20.5) 19.6(18.9) 0.8(0.7) |
| 16 木 | ごはん 五目炒め 卵とわかめのスープ | 米(60g)／豚もも肉(20)、むきえび(20)、たまねぎ(25)、にんじん(5)、キャベツ(20)、ピーマン(3)、濃口しょうゆ(1.5)、食塩(0.3)、こしょう、なたねサラダ油(1)、とりがらスープ(2)、でんぷん(1.5)／たまご(15)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう、淡口しょうゆ(1)、ごま油(0.1) | ◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 ミニ野菜スティック 1才からのサッポロポテト ハイ！チーズ | 553(477) 24.5(21.1) 15.9(15.1) 1.6(1.4) |



| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳 |
|---------|--|---|--|--|
| 17 金 | ごはん 鰯のカレー煮 小松菜の炒め煮 豆腐のみそ汁 | 米(50g)／さわら(40),料理酒(0.2),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),純カレー粉(0.1)／キャベツ(25),こまつな(10),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20),だいこん(20),たまねぎ(8),にんじん(6),しめじ(6),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2),みそ(8)／スパゲティ(20),バラベーコン(7),たまねぎ(20),にんじん(5),ピーマン(3),なたねサラダ油(2),トマトピューレ(デルフィ)(10),トマトチャップ(5),ｶﾞｰｽ(1),さとう(1),食塩(0.1),こしょう | ◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ナポリタンスパゲティ | 547(503) 24.9(23.3) 17.5(17.5) 2.0(1.6) |
| 18 土 | 味噌ラーメン ツナじゃが | 干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりからスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／ツナ缶(15),じゃがいも(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2) | ◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 ぼたぼた焼き メープルビスケット | 506(458) 24.6(21.3) 14.1(13.5) 2.5(2.0) |
| 20 月 | ごはん さばのさつま揚げ 添え野菜(ブロッコリー) 長芋のすまし汁 | 米(50g)／木綿豆腐(40),さば(レトルト)(20),にんじん(10),ごぼう(3),あおねぎ(3),しょうが(0.3),さとう(2),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(1),食塩(0.1),小麦粉(7),なたね油(6)／ブロッコリー(20),食塩(0.1)／ながいも(15),たまねぎ(15),ほうれんそう(8),にんじん(5),干しわかめ(0.3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) | ◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳,ひじきスティック おこめつくったパフスナック ソース味 清見オレンジ | 545(492) 19.5(17.3) 19.4(18.6) 0.9(0.7) |
| 22 水 | うずまきパン ミートピーンス クリームスープ | うずまきパン(1個)／だいず(20),牛ミンチ肉(20),たまねぎ(30),にんじん(10),グリーンピース(3),無塩バター(1),さとう(0.5),ﾄﾞﾏｯﾁｬｯﾌﾟ(6),ｶﾞｰｽ(1),食塩(0.1),こしょう／バラベーコン(7),じゃがいも(30),北海道クリームコーン(20),たまねぎ(30),にんじん(5),無塩バター(1.5),とりからスープ(3),牛乳(20),スキムミルク(3),生クリーム(1.5),食塩(0.2),こしょう／米(40),花かつお(1.5),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),なたねサラダ油(1) | ◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 焼きおにぎり風 | 650(559) 25.9(22.1) 22.0(19.9) 1.5(1.2) |
| 23 木 | ごはん ほっけのバターしょうゆ焼き キャベツのソテー 豆腐のみそ汁 | 米(50g)／ほっけ(50),料理酒(0.2),食塩(0.1),こしょう,濃口しょうゆ(1),無塩バター(2)／ｼﾞｮﾙﾀｰﾍﾞｰｺﾝ(7),キャベツ(30),にんじん(5),なたねサラダ油(0.3),濃口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),こしょう／木綿豆腐(20),うすあげ(3),さつまいも(15),たまねぎ(10),にんじん(5),しめじ(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8) | ◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 元氣水族館のなかまたち パリパリパンキン | 513(461) 23.6(22.0) 16.8(15.9) 1.9(1.5) |
| 24 金 | ごはん 親子煮 豆腐のみそ汁 焼きのり | 米(60g)／たまご(30),鶏もも肉(20),たまねぎ(30),にんじん(5),あおねぎ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(2.5),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),だいこん(15),こまつな(6),にんじん(5),しめじ(5),けずりぶし(2),みそ(8)／バラベーコン(5),じゃがいも(50),たまねぎ(12),無塩バター(1),とろけるチーズ(15),食塩(0.1),こしょう | ◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 じゃがいものチーズ焼き | 566(480) 25.8(22.1) 20.3(19.1) 2.0(1.6) |
| 25 土 | 肉うどん 切干大根の炒め煮 | 干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),うすあげ(4),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5) | ◎牛乳 ◎ソフトな塩せん 牛乳 元氣薄焼きせんべい たべっ子ベイビーおやさい | 503(458) 20.7(18.5) 14.4(13.6) 3.4(2.8) |
| 27 月 | ごはん ジャージャン豆腐 糸かまぼこのすまし汁 | 米(50g)／豚もも肉(20),厚揚げ(25),キャベツ(25),たまねぎ(20),にんじん(6),干ししいたけ(0.5),さやいんげん(3),なたねサラダ油(1),しょうが(0.5),みそ(3),とりからスープ(2),さとう(0.5),料理酒(0.5),濃口しょうゆ(2),てんぷん(1),ごま油(0.3)／糸かまぼこ(10),にんじん(5),はくさい(10),しめじ(3),ほうれんそう(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2)／ホットケーキミックス(25),スキムミルク(3),無塩バター(4),さとう(3),無糖ヨーグルト(8),りんご(15) | ◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 りんごケーキ | 558(494) 21.6(18.9) 17.3(16.9) 1.5(1.2) |
| 28 火 | ごはん 鱈の漬焼き 小松菜の炒め煮 豚汁 | 米(50g)／とろあじ(40),料理酒(0.2),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1)／キャベツ(25),こまつな(10),にんじん(5),うすあげ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(0.2),濃口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10),さつまいも(20),たまねぎ(12),ごぼう(4),にんじん(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8) | ◎牛乳 ◎元氣野菜入りソフトせん アシドミルク エースコイン どうもろこしでつくったパフス ナック塩味 | 502(486) 19.9(20.6) 11.1(12.5) 2.0(1.7) |
| 29 水 | ごはん 洋風おでん 豆腐のみそ汁 ツナのふりかけ | 米(50g)／鶏もも肉(20),しょうが(0.2),たまねぎ(30),にんじん(10),だいこん(25),板こんにやく(10),じゃがいも(25),グリーンピース(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),純カレー粉(0.2),とりからスープ(2)／木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),えのきたけ(5),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ツナ(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5) | ◎牛乳 ◎胚芽スティック 牛乳 スイートポリコーン ねじりん棒 清見オレンジ | 518(468) 21.0(18.6) 13.7(13.5) 1.8(1.5) |
| 30 木 | ごはん 豚肉の焼肉風 麩のすまし汁 | 米(50g)／豚もも肉(35),しょうが(0.2),たまねぎ(30),じゃがいも(30),にんじん(5),キャベツ(15),ごま(0.3),さとう(2),濃口しょうゆ(1),みそ(3),なたねサラダ油(0.5)／おつゆ麩(1.5),ながいも(12),たまねぎ(12),にんじん(5),チンゲンサイ(6),えのきたけ(6),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),淡口しょうゆ(2),食塩(0.2) | ◎牛乳 ◎ポテトとほうれん草のおせんべい 牛乳 ひとくちしょうゆせん かぼちゃポーロ | 501(457) 19.1(16.9) 12.5(11.9) 0.9(0.8) |
| 31 金 | ごはん 牛肉のうま煮 豆腐のみそ汁 | 米(60g)／牛もも肉(30),たまねぎ(30),にんじん(5),あおねぎ(3),しめじ(5),なたねサラダ油(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(0.5),料理酒(0.5)／冷凍豆腐(20),じゃがいも(25),たまねぎ(15),にんじん(5),干しわかめ(0.3),けずりぶし(2.5),みそ(8) | ◎牛乳 ◎畑のクラッカー 牛乳 ソフトせんべい塩味 まあるいクラッカーミニ | 597(529) 34.8(32.5) 20.5(20.2) 1.8(1.5) |



お祝いの日に赤飯を



日本では古くから赤色には邪気を払う力があるとされており、災いを遠ざける魔よけの意味から、お祝いの日に赤飯を食べるようになったとされています。

卒園式の前日である3月14日には、お祝い膳の給食をします。あずきご飯(赤飯)は年に一度のこの日だけに提供する献立です。赤飯とは小豆ともち米を炊き上げたおこわで、枚方市では子どもが食べやすくなるように、うるち米を加えることで粘りを少なくして調理しています。皆さんの新たな門出をお祝いしながら、たくさん食べてほしいですね。

今月の栄養価(3月)

| 栄養価 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
|-------|---------------|------------|---------|-------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
| 3才以上児 | 554 | 23.7 | 17.3 | 299 | 2.1 | 223 | 0.37 | 0.61 | 25 | 4.8 | 1.8 |
| 目標量 | 570 | 19~28 | 13~19 | 270 | 2.5 | 220 | 0.32 | 0.36 | 23 | 3.6 | 1.6以下 |
| 3才未満児 | 496 | 21.4 | 16.5 | 299 | 1.7 | 205 | 0.32 | 0.55 | 21 | 3.9 | 1.5 |
| 目標量 | 470 | 16~24 | 11~16 | 220 | 2.3 | 190 | 0.25 | 0.30 | 20 | 3.2 | 1.5以下 |

※材料の都合により、献立を変更することがあります