



# 3月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年3月幼児食

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。



★の献立は、くじら組のリクエスト献立です。卒園のお祝いとして、食べたいものを聞き取りし献立に入れさせていただきました。◎印は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
昼食	おひなごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 ひなバーム	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	570	546
蛋白質(g)	26.6	16.2
脂質(g)	14.9	12.9
食塩相当量(g)	1.2	1.4

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 春キャベツのたくあん和え みそ汁(玉葱・わかめ) りんご お茶	ロールパン 鶏とじゃが芋のトマトチーズ焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ キウイ 牛乳	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) もも缶 お茶	★しょうゆラーメン ちくわの磯部揚げ キャロットサラダ オレンジ お茶	ご飯 ★鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のバターソテー 野菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 クリームパン	牛乳 ドーナツ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	531	583	600	533	606	429
蛋白質(g)	22.2	23.4	27.2	22.8	26.3	14.5
脂質(g)	14.9	20.9	16.6	17.3	17.6	9.6
食塩相当量(g)	2.4	2.6	1.6	2.3	1.3	1.8

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	黒糖ロール 鯖のチーズパン粉焼き ◎ごぼうサラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の磯香和え 具たくさん汁 りんご お茶	肉うどん 南瓜のサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚) キウイ お茶	ご飯 ブリの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 カステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 ふかし芋	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 ロールパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	611	526	571	569	612	541
蛋白質(g)	21.8	22.1	20.7	20.8	24.4	20.5
脂質(g)	18.3	19.5	13.9	17.5	25.0	15.5
食塩相当量(g)	1.5	1.7	1.3	1.6	1.6	1.3

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	
昼食	ピビンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ りんご お茶	ぶどうパン 白身魚フライ さつま芋サラダ 大根のスープ バナナ 牛乳	春分の日		カレーうどん 春きゃべつとツナのソテー チーズ オレンジ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) キウイ お茶	焼きそば 大根サラダ わかめスープ バナナ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	お茶 ごはんピザ			牛乳 じゃがバター	牛乳 チーズ蒸しパン	
エネルギー(kcal)	534	541			440	518	
蛋白質(g)	19.9	22.1			20.7	25.7	
脂質(g)	16.0	15.6			16.8	13.2	
食塩相当量(g)	1.6	1.7			2.2	1.1	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり みそ汁(じゃが芋・揚げ) オレンジ お茶	のりふりかけご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	ロールパン 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 魚のガーリックパン粉焼き ポテトサラダ みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶	浜松ぎょうざあんかけめん 白菜とツナマヨおかか和え ぶどう豆 フルーツポンチ お茶	マーボー丼 ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ロールカステラ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 わかめおにぎり	牛乳 肉まん	牛乳 やさいゼリー・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	603	627	545	487	595	618
蛋白質(g)	22.8	25.5	23.3	19.3	29.3	18.4
脂質(g)	20.4	19.0	19.9	12.1	19.0	23.5
食塩相当量(g)	1.3	1.6	2.4	1.2	1.3	1.0



# 3月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年3月乳児食

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。

★印のついている献立について  
とんぼ/以降の献立…ぼたる、めだか  
成長に合わせて献立変更しています。

★の献立は、くじら組のリクエスト献立です。  
卒園のお祝いとして、食べたいものを聞き取り  
し献立に入れさせていただきました。  
◎印は、かみかみメニューです。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	おひなごはん 白身魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 ひなバーム	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	484	463
蛋白質(g)	21.9	15.4
脂質(g)	12.5	14.1
食塩相当量(g)	1.0	1.4

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 春キャベツのたくあん和え みそ汁(玉葱・わかめ) りんご お茶	ロールパン 鶏とじゃが芋のトマトチーズ焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ キウイ 牛乳	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) もも缶 お茶	★しょうゆラーメン ちくわの磯部揚げ キャロットサラダ オレンジ お茶	ご飯 ★鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のバターソテー 野菜スープ りんご お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 ☆ドーナツ/かぼちゃ蒸しパン	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	429	496	466	477	490	377
蛋白質(g)	17.8	19.6	21.8	18.7	21.1	12.3
脂質(g)	12.6	17.5	13.8	16.8	15.4	7.9
食塩相当量(g)	2.0	2.1	1.3	2.0	1.1	1.5

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	黒糖ロール 鯖のチーズパン粉焼き ◎ごぼうサラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え 具たくさん汁 りんご お茶	肉うどん 南瓜のサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) キウイ お茶	ご飯 プリの照り焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	お茶 いなり寿司	牛乳 ふかし芋	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 ロールパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	506	475	446	477	485	457
蛋白質(g)	16.8	18.8	16.3	17.2	19.4	18.7
脂質(g)	19.3	18.2	12.8	14.6	20.6	15.7
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.1	1.3	1.3	1.3

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい		お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ピピンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ りんご お茶	ぶどうパン 白身魚フライ さつま芋サラダ 大根のスープ バナナ 牛乳	春分の日	★カレーうどん 春きゃべつとツナのソテー チーズ オレンジ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) キウイ お茶	焼きそば 大根サラダ わかめスープ バナナ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	お茶 ごはんピザ		牛乳 じゃがバター	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	468	465		378	416	452
蛋白質(g)	16.9	18.5		17.1	20.5	13.8
脂質(g)	15.4	14.2		14.2	12.3	15.5
食塩相当量(g)	1.4	1.5		1.8	0.9	1.4

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり みそ汁(もやし・玉葱) オレンジ お茶	のりふりかけご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	ロールパン 洋風卵焼き ◎切干大根サラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 魚のガーリックパン粉焼き ポテトサラダ みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶	浜松ぎょうざあんかけめん 白菜とツナマヨおかか和え ぶどう豆 フルーツポンチ お茶	マーボー丼 ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	お茶 わかめおにぎり	牛乳 肉まん	牛乳 やさいゼリー・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	490	504	464	427	465	527
蛋白質(g)	18.1	20.3	19.2	16.3	22.3	15.0
脂質(g)	17.1	16.9	16.7	12.2	15.1	22.4
食塩相当量(g)	1.1	1.3	2.0	1.2	1.1	1.0



# 3月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024年3月離乳食

今年度も最後の月となりました。昨年の春に比べると、どのクラスもお皿をピカピカにして「おかわり」の声をきくことが増えたり、苦手な食材を「たべたよ」と伝えてくれたりすることもあり、とても嬉しく思っています。この一年間で心も身体も大きくなりましたね。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的な生活を送れるよう給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間ありがとうございました。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	おひな粥 白身魚の味噌焼き ブロッコリー煮 すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 小松菜の煮浸し みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 ひな蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	246	208
蛋白質(g)	13.1	6.7
脂質(g)	3.2	4.1
食塩相当量(g)	0.8	1.0

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレーのだし煮 キャベツの煮びたし みそ汁(玉葱・わかめ) りんご お茶	食パン 鶏とじゃが芋のトマト煮 スパゲティサラダ(離乳) 押し麦入りスープ バナナ お茶	ゆかり粥 松風焼き スティック煮 かきたま汁(青菜) りんご お茶	あんかけにゅうめん 豆腐のくず煮 キャロットサラダ バナナ お茶	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	スパゲティマトソース ふかし芋 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 ジャムサンド	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	284	253	246	324	250	257
蛋白質(g)	9.2	9.0	10.8	12.9	11.1	9.3
脂質(g)	7.8	3.8	4.9	5.4	7.0	3.0
食塩相当量(g)	0.8	1.2	1.1	1.1	0.7	1.1

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ(離乳) バナナ お茶	食パン たららの洋風煮 野菜ステック ミネストローネ りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 具たくさん汁 りんご お茶	肉うどん(離乳) 南瓜茶巾 ブロッコリー煮 バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) バナナ お茶	お粥 たららの照り煮 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 いなり粥	お茶 ふかし芋	お茶 きな粉パン	お茶 たまごボーロ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	203	210	251	262	287	207
蛋白質(g)	8.9	8.6	9.5	10.9	12.1	8.0
脂質(g)	1.8	4.3	4.2	4.1	5.5	5.0
食塩相当量(g)	0.4	1.1	1.0	0.8	0.8	0.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい		お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	そばろ粥 スティック煮 トマト わかめスープ りんご お茶	食パン 煮魚(たら) さつま芋サラダ(離乳) 大根のスープ バナナ お茶		野菜あんかけうどん 春キャベツの煮浸し 豆腐のくず煮 りんご お茶	お粥 鮭の味噌煮 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	やさしい煮うどん 大根サラダ(離乳) わかめスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 野菜粥		お茶 ふかしじゃが芋	お茶 チーズ蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	328	211		226	269	249
蛋白質(g)	12.3	8.7		9.3	13.5	10.2
脂質(g)	7.8	2.8	4.6	6.6	6.2	
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.0	0.8	1.2	

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 肉団子煮 人参しりしり(離乳) みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	お粥 カレーの照り焼き 根菜煮 みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 大根煮 コーンスープ りんご お茶	お粥 蒸しカレー ポテトサラダ(離乳) みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶	あんかけにゅうめん 白菜とツナのおかか煮 南瓜茶巾 バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 マカロニきな粉	お茶 磯粥	お茶 肉まん風	お茶 ゼリー・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	283	305	226	270	303	261
蛋白質(g)	11.2	11.6	9.1	8.4	9.7	9.3
脂質(g)	3.5	9.7	5.0	7.6	4.7	5.3
食塩相当量(g)	0.8	0.9	0.8	1.0	0.6	0.6