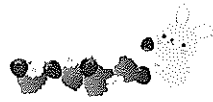




2024年3月のランチメニュー

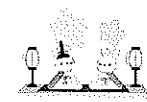


1才～1才6カ月ごろ

日	曜	献立名		使っている主な材料		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	金	ちらし寿司 花野菜のごま和え すまし汁	ピーチケーキ カルピス	昆布、高野豆腐、綿糸卵	椎茸、人参、きゅうり、人参 ブロッコリー、カリフラワー	米、きび砂糖 白すりごま、きび砂糖 麩
2	土	ウインナーピラフ 具だくさんスープ	お菓子 ジョア	レバー入りソーセージ	たまねぎ、コーン、人参、ピーマン 小松菜、キャベツ、人参	米、キャノー油 じゃがいも
4	月	軟飯 かぼつしゅもの塩焼き 大豆煮 味噌汁	きな粉マカロニ 牛乳	ししゅも 大豆 わかめ、味噌	ブロッコリー 椎茸、人参、いんげん たまねぎ	米 きび砂糖
5	火	軟飯 ささみのコンソメ焼き 切干大根煮 春キャベツのスープ	ぶどうゼリー お菓子 牛乳	ささみ うすあげ	いんげん 切干大根、人参、グリーンピース 春キャベツ、コーン	米 小麦粉、コーンフレーク キャノー油、きび砂糖
6	水	軟飯 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 味噌汁	豆乳バタークッキー 牛乳	豚肉 味噌	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン 南瓜 もやし、しめじ、青ねぎ	米 キャノー油 キャノー油、きび砂糖、黒ごま
7	木	軟飯 柳川風煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉、卵 ツナ缶 うすあげ、味噌	ごぼう、たまねぎ、人参、青ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 ほうれん草	米 キャノー油、きび砂糖 きび砂糖
8	金	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ 清見オレンジ ジョア	五平もち お茶	鶏肉、豆乳	人参、たまねぎ、ほうれん草 ブロッコリー、コーン、人参 清見オレンジ	NEO/バターロール キャノー油、シチューの王子様 じゃがいも マヨドレ、きび砂糖
9	土	豚丼 具だくさん味噌汁	カスタードロール ジョア	豚肉	たまねぎ、青ねぎ もやし、人参	米、きび砂糖 じゃがいも
11	月	軟飯 白身魚のごまだれかけ ひじき煮 味噌汁	ホットケーキ 牛乳	たら ひじき、ちくわ 味噌	ブロッコリー 人参、いんげん 小松菜	米 きび砂糖、白すりごま、白ごま キャノー油、きび砂糖 麩
12	火	軟飯 豚肉の炒め物 白菜のポン酢和え 味噌汁	メロンパン 牛乳	豚肉	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 はくさい、人参、レモン、レモン汁 豆腐、わかめ、味噌	米 きび砂糖、キャノー油
13	水	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏肉	ほうれん草 ブロッコリー、人参 大根、青ねぎ	米 きび砂糖 白すりごま、きび砂糖
14	木	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん ポークチャップ ポテトサラダ スープ ミニゼリー	バナナ お菓子 牛乳	豚肉	たまねぎ、しめじ、パセリ、いんげん 人参、きゅうり キャベツ、人参	米 きび砂糖、キャノー油 じゃがいも、マヨドレ、きび砂糖 ミニゼリー

★0、1歳クラスは9：30に牛乳とおやつがあります。

今月の栄養量（月平均）
エネルギー：507Kcal
たんぱく質：19.1g
脂質：14.5g
食塩相当量：1.2g



泉北花園こども園

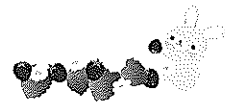
日	曜	献立名		使っている主な材料		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	金	あんかけうどん 竹輪の甘辛炒め ほうれん草のおかか和え	おにぎり お茶	豚肉、うすあげ	大根、たまねぎ、人参、青ねぎ ちくわ、青のり粉 糸かつお	うどん、きび砂糖、片栗粉 キャノー油 きび砂糖
16	土	そぼろ丼 具だくさん味噌汁	お菓子 ジョア	豚ミンチ 厚あげ、味噌	たまねぎ、人参、コーン、いんげん えのき、小松菜、人参	米、キャノー油、きび砂糖
18	月	ツナピラフ スパゲティサラダ 粉ふき芋 パン缶 コンソメスープ	クラッカーサンド 牛乳	ツナ缶	たまねぎ、いんげん、コーン、グリーンピース ブロッコリー、人参 パン缶 たまねぎ、コンソメ、パセリ	米、キャノー油 スパゲティ、マヨドレ、きび砂糖 じゃがいも 片栗粉
19	火	軟飯 チキン・バルミジャーノ ひじきサラダ スープ	きな粉おにぎり お茶	鶏肉、チーズ、チーズ ひじき	パセリ、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン ほうれん草、たまねぎ	米 パン粉、キャノー油 マヨドレ、白すりごま、きび砂糖
21	木	軟飯 白身魚のマヨドレ焼き 高野豆腐煮 味噌汁	麩のラスク りんごのコンポート 牛乳	たら 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参、いんげん たまねぎ、しめじ、青ねぎ	米 マヨドレ きび砂糖
22	金	ゆかりおにぎり おかかおにぎり 鶏肉の煮物 たこウインナー 温野菜 バナナ	粉ふき芋 牛乳	鶏肉 チキンウインナー	ゆかり ブロッコリー、人参、南瓜 バナナ	米 米 きび砂糖 マヨドレ
25	月	軟飯 鶏肉のマーブル焼き ほうれん草とツナの炒め物 スープ	りんごゼリー お菓子	鶏肉	人参 ほうれん草、コーン 豆腐、わかめ	米 マーブル、きび砂糖、キャノー油 キャノー油
26	火	軟飯 豚大根 ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	シュガートースト 牛乳	豚肉	大根、人参、グリーンピース ブロッコリー、人参 もやし、青ねぎ	米 きび砂糖 麩
27	水	軟飯 白身魚の西京焼き いんげんのおかか和え すまし汁	わかめおにぎり お茶	たら、味噌 糸かつお わかめ	いんげん、人参 えのき	米 きび砂糖、じゃがいも きび砂糖
28	木	軟飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	豆乳きな粉餅 牛乳	豚肉	たまねぎ、人参、グリーンピース ほうれん草、もやし、人参 キャベツ 厚あげ、味噌	米 じゃがいも、キャノー油、きび砂糖 白すりごま、きび砂糖
29	金	ハヤシライス 花野菜サラダ 黄桃缶	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉	人参、たまねぎ、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、人参 黄桃缶	米、じゃがいも、キャノー油 マヨドレ、きび砂糖
30	土	お弁当日	お菓子 ジョア			

☆食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。



2024年3月のランチメニュー



乳幼児食

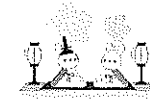
日	曜	献立名		使っている主な材料		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	金	ちらし寿司 花野菜のごま和え すまし汁	ピーチケーキ カルピス	昆布,高野豆腐,錦糸卵 わかめ	椎茸,人参,きゅうり,人参 ブロッコリー,カリフラワー	米,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖 鮭
2	土	ウインナーピラフ 具だくさんスープ	お菓子 ジョア	レバー入りソーセージ	たまねぎ,コーン,人参,ピーマン 小松菜,キャベツ,人参	米,キャノーラ油 じゃがいも
4	月	ごはん おかししゃもの磯辺揚げ 大豆の五目煮 味噌汁	きな粉マカロニ 牛乳	ししゃも,青のり粉 大豆 わかめ,味噌	ブロッコリー 椎茸,人参,いんげん たまねぎ	米 小麦粉,キャノーラ油 こんにゃく,きび砂糖
5	火	ごはん ささみのトンチン焼き 切干大根煮 春キャベツのスープ	ぶどうゼリー お菓子 牛乳	ささみ うすあげ	いんげん 切干大根,人参,グリーンピース 春キャベツ,コーン	米 小麦粉,コーンフレーク キャノーラ油,きび砂糖
6	水	ごはん 肉野菜炒め 大学がぼちゃ 味噌汁	豆乳バタークッキー 牛乳	豚肉 味噌	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン 南瓜 もやし,しめじ,青ねぎ	米 キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま
7	木	ごはん 柳川風煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉,卵 ツナ缶 うすあげ,味噌	ごぼう,たまねぎ,人参,青ねぎ キャベツ,きゅうり,人参 ほうれん草	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖
8	金	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ 清見オレンジ ジョア	五平もち お茶	鶏肉,豆乳	人参,たまねぎ,ほうれん草 ブロッコリー,コーン,人参 清見オレンジ	NEG/バターロール じゃがいも,キャノーラ油,クリームルウ マヨドレ,きび砂糖
9	土	豚丼 具だくさん味噌汁	カスタードロール ジョア	豚肉 厚あげ,味噌	たまねぎ,青ねぎ もやし,人参	米,こんにゃく,きび砂糖 じゃがいも
11	月	ごはん あじのごまだれがけ (1歳:白身魚のごまだれがけ) ひじき煮 味噌汁	ホットケーキ 牛乳	あじ たら ひじき,ちくわ 味噌	ブロッコリー 人参,いんげん 小松菜	米 きび砂糖,白すりごま,白ごま キャノーラ油,きび砂糖 鮭
12	火	ごはん 豚肉の生姜炒め 白菜のポン酢和え 味噌汁	メロンパン 牛乳	豚肉 豆腐,わかめ,味噌	たまねぎ,キャベツ,ピーマン,人参,生薑 はくさい,人参,レモン,レモン汁	米 きび砂糖,キャノーラ油
13	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのごま和え 味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏肉	ほうれん草 ブロッコリー,人参 うすあげ,味噌	米 きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
14	木	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん ポークチャップ ポテトサラダ スープ ミニゼリー	バナナ お菓子 牛乳	豚肉	たまねぎ,しめじ,パセリ,いんげん 人参,きゅうり キャベツ,人参	米 きび砂糖,キャノーラ油 じゃがいも,マヨドレ,きび砂糖 ミニゼリー

★0、1歳クラスは9：30に牛乳とおやつがあります。

☆食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。

今月の栄養量(月平均3〜5歳)
エネルギー: 610Kcal
たんぱく質: 21.9g
脂質: 16.0g
食塩相当量: 1.4g

今月の栄養量(月平均1〜2歳)
エネルギー: 554Kcal
たんぱく質: 20.0g
脂質: 15.7g
食塩相当量: 1.3g



泉北花園こども園

日	曜	献立名		使っている主な材料		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	金	あんかけうどん 竹輪の甘辛炒め ほうれん草のおかか和え そぼろ丼	おにぎり お茶	豚肉,うすあげ ちくわ,青のり粉 糸かつお	大根,たまねぎ,人参,青ねぎ 人参 ほうれん草,はくさい	うどん,きび砂糖,片栗粉 キャノーラ油 きび砂糖
16	土	具だくさん味噌汁	お菓子 ジョア	豚ミンチ 厚あげ,味噌	たまねぎ,人参,コーン いんげん,生薑 えのき,小松菜,人参	米,キャノーラ油,きび砂糖
18	月	ツナピラフ スパゲティサラダ フライドポテト バイン缶 コーンスープ	クラッカーサンド 牛乳	ツナ缶,卵	たまねぎ,にんじん,コーン グリーンピース ブロッコリー,人参 バイン缶 たまねぎ,コーン,パセリ	米,キャノーラ油 スパゲティ,マヨドレ,きび砂糖 じゃがいも,キャノーラ油 片栗粉
19	火	ごはん チキン・パルミジャーノ ひじきサラダ スープ	きな粉おにぎり お茶	鶏肉,チーズ,チーズ ひじき	パセリ,ブロッコリー きゅうり,人参,コーン ほうれん草,たまねぎ	米 パン粉,キャノーラ油 マヨドレ,白すりごま,きび砂糖
21	木	ごはん 白身魚のマヨドレ焼き 高野豆腐煮 味噌汁	鮭のラスク りんご 牛乳	たら 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,いんげん たまねぎ,しめじ,青ねぎ	米 マヨドレ きび砂糖
22	金	ゆかりおにぎり おかかおにぎり 鶏肉の唐揚げ たこウインナー 湯野菜 バナナ	バイクドポテト 牛乳	鶏肉 チキンウインナー	ゆかり 生薑,にんにく ブロッコリー,人参,南瓜 バナナ	米 米 片栗粉,キャノーラ油 マヨドレ
25	月	ごはん 鶏肉のマヨドレ焼き ほうれん草とツナの炒め物 スープ	りんごゼリー お菓子 牛乳	鶏肉 豆腐,わかめ	人参 ほうれん草,コーン	米 マヨドレ,きび砂糖,キャノーラ油 キャノーラ油
26	火	ごはん 豚大根 ブロッコリーの塩麹和え 味噌汁	シュガートースト 牛乳	豚肉 味噌	大根,人参,グリーンピース ブロッコリー,人参 もやし,青ねぎ	米 きび砂糖 鮭
27	水	ごはん 白身魚の西京焼き いんげんのおかか和え すまし汁	わかめおにぎり お茶	たら,味噌 糸かつお わかめ	いんげん,人参 えのき	米 きび砂糖,じゃがいも きび砂糖
28	木	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	豆乳きな粉餅 牛乳	豚肉	たまねぎ,人参,グリーンピース ほうれん草,もやし,人参 キャベツ	米 じゃがいも,こんにゃく キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
29	金	ハヤシライス 花野菜サラダ 黄塩缶	黒糖蒸しパン 牛乳	豚肉	人参,たまねぎ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー,人参 黄塩缶	米,キャノーラ油,ハヤシルウ じゃがいも マヨドレ,きび砂糖
30	土	お弁当日	お菓子 ジョア			

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。