



2024年3月 献立表

社会福祉法人 都島友
こども発達センター

日曜日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 金	赤飯 マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ すまし汁 スナップえんどう でこぼん	牛乳	米 ごま 麩 マカロニ	鶏肉 小豆 わかめ 牛乳	生姜 スナップえんどう 人参 胡瓜 キャベツ みつば でこぼん
2 土	親子通園				
4 月	ご飯 鮭の塩焼き ツナと大根のサラダ オープンポテト ほうれん草のスープ	牛乳	米 じゃが芋	鮭 ツナ 牛乳	大根 キュウリ ほうれん草 しめじ茸
5 火	トッピングカツカレーライス (エビフライ・南瓜・コーン・オクラ) モモヨーグルト	牛乳	米 小麦粉 バン粉 じゃが芋	豚肉 えび 牛乳 コーン ヨーグルト	玉葱 人参 南瓜 コーン オクラ モモ
6 水	魚のピラフ 菜の花と豚肉のごまドレ和え コンソメスープ	牛乳	米 バター ごま	カレイ 牛乳 豚肉	玉葱 ビーマン 人参 菜の花 ほうれん草 オクラ
7 木	ふりかけご飯 コーンスープ ハンバーグ 人参甘煮 オープンポテト 白菜サラダ	牛乳	パン じゃが芋	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 寒天	玉葱 人参 コーン パセリ 白菜 えのき茸 しそ
8 金	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁 りんご	牛乳	米 こんにゃく じゃが芋	牛肉 鮭 豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 葉ねぎ 白ねぎ りんご
9 土	休園日				
11 月	ご飯 みそ汁 鯖の磯辺焼き みかん 高野豆腐の卵とし	牛乳	米	鯖 青のり 高野豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 南瓜 玉葱 葉ねぎ みかん
12 火	ご飯 トマトサラダ ハーベキュー風チキン 焼き野菜 みそ汁	牛乳	米 ごま	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	青ねぎ 玉葱 南瓜 にんにく トマト 胡瓜 小松菜
13 水	きつねうどん かみかみサラダ バナナ オープンポテト	牛乳	うどん玉 ごま じゃが芋	油揚げ かまぼこ 鶏肉 ひじき	葉ねぎ 切り干し大根 キャベツ コーン バナナ
14 木	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し ミニゼリー	牛乳	米	鶏肉 油揚げ 豆腐 豆腐 牛乳 わかめ	小松菜 人参 えのき茸 葉ねぎ
15 金	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒きゅうザ	牛乳	米 キョーザの皮	厚揚げ 牛乳 イカ 豚肉 わかめ	チンゲン菜 きくらげ 人参 玉葱 豆腐 生姜 にんにく いら キャベツ 白ねぎ
16 土	お弁当				
18 月	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜のナムル	牛乳	米	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	葉ねぎ 人参 小松菜 もやし
19 火	パン 大根のスープ チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ コロック	牛乳	パン 小麦粉 バン粉 バター マカロニ じゃが芋	鶏肉 牛乳 チーズ 牛肉	玉葱 しめじ茸 ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン 胡瓜 大根 人参 パセリ
20 水	春分の日				
21 木	ご飯 鯖の幽庵焼き 切り干し大根炒め煮 すまし汁 バナナ	牛乳	米	鯖 湯葉 牛乳 油揚げ	ゆず 人参 切り干し大根 えのき茸 小松菜 バナナ
22 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ 春野菜の炒め物 みそ汁	牛乳	米 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳	小松菜 キャベツ 玉葱 人参 コーン
23 土	休園日				
25 月	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 大根おろし ひじきのそぼろ炒め	牛乳	米	鯖 豆腐 鶏肉 牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜 大根
26 火	スパゲティミートソース スティック野菜 バナナ	牛乳	スパゲティ バター 小麦粉	牛肉 豚肉 鶏肝臓	玉葱 人参 ビーマン 大根 胡瓜 バナナ
27 水	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 かまぼこ しらす 油揚げ 牛乳 わかめ	人参 玉葱 白菜 白ねぎ 胡瓜 えのき茸 小松菜
28 木	修了を祝う会				
29 金	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 ゴママヨネーズ和え	牛乳	米 ごま じゃが芋	豚肉 油揚げ 牛乳	ピーマン だけのご 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 葉ねぎ にんにく
30 土	休園日				

3月の献立には、子ども達の人気メニューを取り入れています。

『食を通して育む』

食生活の乱れや生活習慣病が問題となり、食育というものが大きく取り上げられています。

旬を知り、食材を学び、味を覚える。

給食を通して元氣よく成長してほしいと願っています。

“旬の食材を” “楽しく食べる” 簡単に来るとても大切なことです。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成