



# 令和6年度 3月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン ミートスパゲッティ キャベツのスープ	パン、油 スパゲッティ かりんとう	牛乳 粉チーズ 合挽肉、バター	玉葱、キャベツ 人参、グリーンピース パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
3 (月)	<b>誕生会</b> 		鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー・オレンジ 手毬麩のすまし汁	米、油 片栗粉、砂糖 上新粉、手毬ふ あられ	牛乳、カルピス 白す干し、白ごま 鶏肉、鮭、煮干し 卵	オレンジ、ブロッコリー 胡瓜、人参 万能ねぎ、出し昆布 生姜、干若布	酢、塩 しょう油	牛乳 カルピス あられ	牛乳 サブレ
4 (火)			ごはん 厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	米、マカロニ 砂糖、春雨、油 片栗粉、ごま油	牛乳 厚揚げ、豚肉 黄粉、煮干し	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ウエハース
5 (水)			ごはん チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	米、砂糖 油 クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 鶏肉	ブロッコリー、玉葱、干若布 キャベツ、カットトマト缶 しめじ、人参、にんにく スイートコーン、万能ねぎ	ケチャップ 塩、しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 丸ボーロ
6 (木)			パン かぼちゃシチュー マカロニサラダ	パン、マヨドレ マカロニ、油 小麦粉 サブレ	牛乳 スキムミルク 鶏肉、ロースハム バター	南瓜、人参、胡瓜 玉葱、パセリ マッシュルーム	塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 クッキー
7 (金)			ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、ごま油 ホットケーキミックス 片栗粉 砂糖、油	牛乳、赤味噌 プレーンヨーグルト 豆腐、豚ひき肉 卵	胡瓜、人参、玉葱 ブルーネージュース たけのこ、ブルーネ 万能ねぎ、生姜、レモン	しょう油 酒、酢 ケチャップ スープの素	牛乳 牛乳 ふわふわブルーネ パンケーキ	牛乳 ウエハース
8 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん あんかけうどん バナナ	米、乾めん 片栗粉、油 せんべい	牛乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し、かつお節 卵	バナナ、白菜 ほうれん草、人参 干椎茸	みりん しょう油、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 あられ
10 (月)			ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	米、食パン 油、片栗粉 砂糖、ごま油 いちごジャム	牛乳 豚肉、かまぼこ	白菜、玉葱、えのき茸 人参、たけのこ さやいんげん、干若布 干椎茸、万能ねぎ	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
11 (火)			ごはん 魚の香味揚げ トマト・スナックエンドウ コーンスープ	米、油 片栗粉、砂糖 丸ボーロ	牛乳 白身魚	トマト、パセリ スイートコーン スナックえんどう 玉葱、生姜	しょう油 酒、塩 カレー粉 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき
12 (水)			ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 あられ	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 味噌、煮干し、油揚	胡瓜、小松菜 れんこん、人参 万能ねぎ、干ひじき 生姜	みりん しょう油、塩	牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 ドーナツ
13 (木)			パン チキンクリームスープ ブロッコリーのベーコンあえ	パン、じゃがが芋 小麦粉、砂糖 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鉄強化牛乳 鶏肉、ベーコン バター	ブロッコリー、人参 玉葱、パセリ スイートコーン	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 かりんとう
14 (金)			ごはん さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	米、油、砂糖 片栗粉、山芋 白玉ふ おかき	牛乳 白身魚すり身 煮干し、おやついりこ 卵	トマト、胡瓜、玉葱 人参、ごぼう 万能ねぎ、きくらげ 出し昆布、干若布	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 サブレ
15 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	パン、油 スパゲッティ かりんとう	牛乳 粉チーズ ベーコン、バター	玉葱、人参 小松菜、ピーマン キャベツ、セロリー	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
17 (月)	<b>食育の日</b> 		ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米、油、砂糖 片栗粉、砂糖 上新粉 マドレーヌ	牛乳 鶏肉、煮干し	ブロッコリー、玉葱 青梗菜、人参 出し昆布	塩麩 しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 マドレーヌ	牛乳 せんべい
18 (火)			パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	パン、油 砂糖、じゃがが芋 マカロニ	牛乳 黄粉、鶏レバー 粉末ピーナッツ	キャベツ、人参 玉葱、ピーマン パセリ	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ウエハース

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※3日(月)は、誕生日会になります。

グレー色の日付は  
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った  
無農薬、無肥料米の  
お米を使っています。





# 令和6年度 3月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (水)		ごはん・パン・ハンバーグ ちくわのいそべ揚げ ウインナー・ブロッコリー スナップエンドウ・フライドポテト コーンとかにかまのサラダ	米、パン パン粉、油 小麦粉、砂糖 フルーチェ	牛乳 合挽肉、ウインナー かに風味かまぼこ 竹輪、豆腐、豆乳	胡瓜、玉葱 スイートコーン ブロッコリー スナップえんどう 人参、青のり	ケチャップ ウスターソース 酢、塩	牛乳 フルーチェ	牛乳 サブレ
21 (金)		ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳 プロセスチーズ ピザチーズ、スキムミルク 牛ひき肉、まぐろ油漬	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 スイートコーン グリーンピース	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 丸ボーロ
22 (土)		パン 和風マーボー春雨 卵スープ	パン、春雨 片栗粉、砂糖 ごま油 せんべい	牛乳 豚ひき肉、厚揚げ 卵	玉葱、人参 万能ねぎ、生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 あられ
24 (月)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ トマト・スナップエンドウ コーンとキャベツの豆乳スープ	米、上新粉 油、片栗粉 おかき	牛乳 白身魚、調製豆乳 おやつつりこ	トマト、キャベツ スナップえんどう スイートコーン パセリ、あおのり	塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやつつりこ	牛乳 クッキー
25 (火)		ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	米、砂糖 春雨 油 サブレ	牛乳 厚揚げ、豚肉 煮干し かつお節	小松菜、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布	しょう油 みりん 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
26 (水)		ごはん 塩麴ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ ポテトスープ	米、じゃが芋 パン粉、油 砂糖	牛乳 合挽肉 卵	オレンジ、玉葱 トマト、胡瓜、人参 たけのこ、生椎茸 キャベツ、パセリ	塩麴 しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ	牛乳 せんべい
27 (木)		ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ 豆腐と若布のすまし汁	米、砂糖 ごま油 オリーブ油 あられ	牛乳 鶏肉、豆腐 煮干し、調製豆乳	キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、干ひじき 出し昆布、生姜 干若布、にんにく	しょう油 ケチャップ 酢、みりん カレー粉、塩	牛乳 牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 ドーナツ
28 (金)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、食パン 片栗粉、砂糖 油、ごま油 いちごジャム	牛乳 豆腐、豚ひき肉 赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、レモン 万能ねぎ、生姜	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
29 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん きつねうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鶏肉、油揚 かまぼこ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 かりんとう
31 (月)		ごはん ポークカレー ヨーグルトサラダ	米、じゃが芋 油 丸ボーロ	牛乳 プレーンヨーグルト スキムミルク 豚肉	玉葱、白桃缶 みかん缶、バナナ 人参、グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 おかき

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン				
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	542	21.6	19.8	278	2.5	1.7	411	0.29	0.43	27
未満児	基準量	480	15~23	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	470	19.8	18.9	311	2	1.5	364	0.26	0.46	23

\*平均栄養価は行事食を含む



## ナリハナを食べて春を感じよう

菜の花は春に出回る食材のひとつです。

菜の花は、ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。

大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。

黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん「春」の味として味わってみましょう。

