

令和6年3月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日 曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
1 金	牛乳 お子様せんべい 	ちらし寿司 お浸し 清汁	牛乳 ももゼリー ひなあられ	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米、白ごとう、酢、塩、高野豆腐、人参、干しいたけ、かんぴょう、ちりめんじゃこ、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、コーン缶(粒)、絹さや、きざみのり/青梗菜、なばな、濃口しょうゆ/白玉ぶ、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/国産ももゼリー/巾着アパマンひなあられ
2 土	牛乳 お菓子	五目うどん じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
4 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ビーフン汁	牛乳 フレーククッキー	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、ピーマン、みそ、濃口しょうゆ、三温糖、油/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベークパウダー、バター、白ごとう、卵、レーズン、コーンフレーク
5 火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 炒り鶏 みそ汁	牛乳 いちごジャム蒸しパン	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/鶏肉、ちくわ ※卵不使用、じゃがいも、人参、こんにゃく、れんこん、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節/小松菜、お豆腐、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベークパウダー、いちごジャム、白ごとう、水、油
6 水	牛乳 ハイハイ 	パティッシュ 豚カツ アスパラとコーンのお浸し 野菜スープ	牛乳 マーブルケーキ	◆牛乳、ハイハイ ◆パティッシュ/豚ヒレ肉、塩・こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油/グリーンアスパラ、コーン缶(粒)、濃口しょうゆ/じゃがいも、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベークパウダー、白ごとう、卵、バター、油、牛乳、純ココア、水
7 木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鮭のヨーグルトみそ焼 おかか 清汁	牛乳 はっさく ソフトサラダ	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/生さけ、プレーンヨーグルト、みそ/青梗菜、人参、花かつお、濃口しょうゆ/豆腐、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/はっさく/ソフトサラダ
8 金	牛乳 ハイハイ (野菜)	コッペパン 鶏肉のマーマレード煮 お浸し レタスのスープ	牛乳 グレーゼリー ぶくぶくプレートスクット	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆コッペパン /鶏肉手羽元、マーマレード、濃口しょうゆ、オレンジジュース100%/ブロッコリー、濃口しょうゆ/レタス、たまねぎ、人参、セロリ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/グレーゼリー100%、寒天(粉末)、白ごとう、水/ぶくぶくプレートスクット
9 土	牛乳 お菓子	焼きそば 清汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、人参、太もやし、青ねぎ、油、塩・こしょう、とんかつソース、ウスターソース、あおさ粉/お豆腐、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/くだもの/お菓子
11 月	牛乳 ハイハイ	食パン 米粉のクリームシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 ツナカレー焼おにぎり	◆牛乳、ハイハイ ◆食パン/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース、油、塩・こしょう、バター、牛乳、コンタクト、米の粉/キャベツ、きゅうり、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ、カレー粉、塩
12 火	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 南部焼 煮びたし みそ汁	牛乳 揚げパン	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/さわら、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、白いりごま/白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/さつまいも、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節 ◆牛乳/ソフトフランス、油、きな粉、白ごとう
13 水	牛乳 ルヴァンクラシカル 	赤飯 鶏肉の照焼 いそべあえ 清汁	牛乳 りんご お米deお祝いケーキ	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米、もち米、小豆、塩/鶏もも肉、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、油/太もやし、ほうれん草、人参、きざみのり、濃口しょうゆ/かまぼこ ※卵不使用、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/お祝いケーキ (いちご)
14 木	牛乳 お子様せんべい	パンブキンパン たつた揚 ごまあえ 春キャベツのスープ	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼	◆牛乳、お子様せんべい ◆パンブキンパン/キングフィレ、土生姜、濃口しょうゆ、片栗粉、油/きゅうり、人参、白いりごま、濃口しょうゆ/春キャベツ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/オレンジ/ぼたぼた焼
15 金	牛乳 ハイハイ (野菜)	ごはん ハヤシライス はりはり漬	牛乳 スイートポテト	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも、バター、牛乳、白ごとう、卵

 お茶 お菓子	ごはん 豚丼 みそ汁	牛乳 くだもの お菓子	◆お茶、お菓子 ◆精白米/豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉/じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
------------	------------------	-------------------	--

※平日に生活発表会のある園は、上記の献立に変更になります。

令和6年3月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
16	土	牛乳 お菓子	五目うどん じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子
18	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 炒り鶏 みそ汁	牛乳 いちごジャム蒸しパン	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/鶏肉、ちくわ ※卵不使用、じゃがいも、人参、こんにゃく、れんこん、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節/小松菜、おつゆふ、みそ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベ-キングパウダ-、いちごジャム、白ごとう、水、油
19	火	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ビーフン汁	牛乳 フレーククッキー	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、ピーマン、みそ、濃口しょうゆ、三温糖、油/ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベ-キングパウダ-、バター、白ごとう、卵、レーズン、コーンフレーク
21	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鮭のヨーグルトみそ焼 おかか 清汁	牛乳 はっさく ソフトサラダ	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/生さけ、プレーンヨーグルト、みそ/青梗菜、人参、花かつお、濃口しょうゆ/豆腐、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/はっさく/ソフトサラダ
22	金	牛乳 ハイハイ (野菜)	コッペパン 鶏肉のマーマレード煮 お浸し レタスのスープ	牛乳 グレープゼリー ぶくぶくブレンドスケット	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆コッペパン / 鶏肉手羽元、マーマレード、濃口しょうゆ、オレンジジュース100%/ブロッコリー、濃口しょうゆ/レタス、たまねぎ、人参、セロリ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/グレープジュース100%、寒天 (粉末)、白ごとう、水/ぶくぶくブレンドスケット
23	土	牛乳 お菓子	焼きそば 清汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、人参、太もやし、青ねぎ、油、塩・こしょう、とんかつソース、ウスターソース、あおさ粉/おつゆふ、わかめ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/くだもの/お菓子
25	月	牛乳 ハイハイ	食パン 米粉のクリームシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 ツナカレー焼おにぎり	◆牛乳、ハイハイ ◆食パン/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、ケリビ-ス、油、塩・こしょう、バター、牛乳、コソメ粉、米の粉/キャベツ、きゅうり、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ、カレー粉、塩
26	火	牛乳 マンナ 	ごはん ハヤシライス はりはり漬	牛乳 りんご 新潟仕込み こだわりの塩味	◆牛乳、マンナ ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/切干大根、きざみ昆布、酢、三温糖、濃口しょうゆ ◆牛乳/りんご/新潟仕込み こだわりの塩味
27	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 南部焼 煮びたし みそ汁	牛乳 揚げパン	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米/さわら、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、白りごま/白菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/さつまいも、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節 ◆牛乳/ソフトフランス、油、きな粉、白ごとう
28	木	牛乳 お子様せんべい	ごはん けんちん汁 南瓜の煮つけ	牛乳 黒蒸しパン	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/鶏肉、豆腐、大根、人参、うす揚、こんにゃく、ごぼう、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/小麦粉、ベ-キングパウダ-、黒ごとう、ぬるま湯、油
29	金	牛乳 ハイハイ (野菜)	ロールパン (3~5歳用) ミートスパゲティ わかめスープ	牛乳 オレンジ ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆ロールパン/スパゲッティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、ケチャップ、米の粉、コソメ粉、油、塩・こしょう、ウスターソース/わかめ、たまねぎ、豆苗、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/オレンジ/ぱりんこ 減塩
30	土	牛乳 お菓子	五目うどん じゃがいもの煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/じゃがいも、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。



【園での一人当たりの栄養量 (土曜を除く)】

3月		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3歳以上児	目標量	561	18.2~28.0	12.5~18.7	260
	平均栄養量	558	20.3	17.2	277
3歳未満児	目標量	471	15.3~23.5	10.5~15.7	220
	平均栄養量	485	17.3	15.2	262